

**KONSELING KELUARGA DENGAN TERAPI REALITAS UNTUK MENANGANI
EMOSI SEORANG MAHASISWA YANG SUDAH MENIKAH DALAM
MEMBENTUK KELUARGA SAKINAH DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)**



Disusun Oleh :

ZUR RIAH BINTI KOPELLI

NIM : B43214130

PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2018

PENYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENELITIAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim.

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Zur Riah Binti Kopelli

NIM : B43214130

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Alamat : No. 26 Kampung Pandan, Sebauh, Bintulu, Sarawak, Malaysia.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpul kepada lembaga pendidikan tinggi maupun untuk mendapatkan gelar akedemik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi

Surabaya, 10 Januari 2018



Yang menyatakan

Zur Riah Binti Kopelli

NIM : B43214130

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh **Zur Riah Binti Kopelli** ini telah diperintahkan didepan
tim penguji skripsi

Surabaya 29 Januari 2018

Mengesahkan,

Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel



Surabaya

Dekan

Dr. Hj. Rr. Suhartini, M. Si

NIP : 195801131982032001

PENGUJI 1

Dr. Arif Ainur Rofiq, S. Sos, I, M. pd, Kons

NIP : 197708082007101004

PENGUJI 2

Yusria Ningsih, S. Ag, M. Kes

NIP : 197605182007012022

PENGUJI 3

Lukman Fahmi, S. Ag, Mpd

NIP : 197311212005011002

PENGUJI 4

Mohamad Thohir, S. Pd. I., M. Pd. I

NIP : 197905172009011007

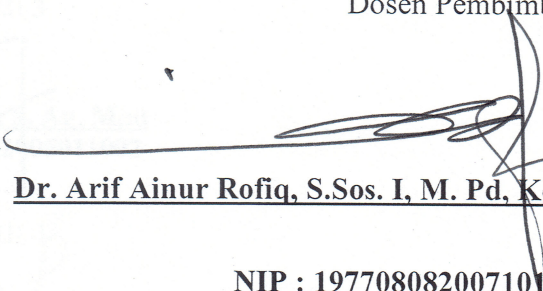
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Zur Riah Binti Kopelli
NIM : B43214130
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Konseling Keluarga Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Emosi
Seorang Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Membentuk Keluarga
Sakinah Di Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan dipersetujui oleh dosen pmbimbing untuk diujikan

Surabaya, 10 Januari 2018

Dosen Pembimbing



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos. I, M. Pd, Kons.

NIP : 197708082007101004



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

PERPUSTAKAAN

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : ZUR RIAH BINTI KOPELLI
NIM : B43214130
Fakultas/Jurusan : DAKWAH / BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
E-mail address : zurriyyatantoyyibah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

KONSELING KELUARGA DENGAN TERAPI REALITAS UNTUK MENANGANI

EMOSI SEORANG MAHASISWA YANG SUDAH MENIKAH DALAM MEMBENTUK

KELUARGA SAKINAH DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 FEBRUARI 2018

Penulis

(ZUR RIAH BINTI KOPELLI)

Nama dan Tandatangan

Terapi Realitas Untuk Menangani Emosi Seorang
Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam
Membentuk Keluarga Sakinah Di Universitas
Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya..... 138

BAB IV : ANALISIS DATA

A. Analisis Proses Konseling Keluarga Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Emosi Seorang Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Membentuk Keluarga Sakinah Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.....	140
B. Hasil Dari Konseling Keluarga Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Emosi Seorang Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Membangun Keluarga Sakinah Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.....	152

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan.....	158
B. Saran.....	159

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pernikahan merupakan peristiwa penting dalam kehidupan pribadi setiap orang. Selain menjalankan perintah Allah, pernikahan juga sebagai sunnah Rasulullah. Selain itu, pernikahan juga dapat diartikan sebagai fondasi bangunan peradaban yang akan melahirkan generasi penerus bagi umat manusia. Dalam membangun mahligai pernikahan, setiap pasangan pasti menginginkan keluarga yang bahagia dan berlimpah berkah.

Tujuan utama Islam menyatukan laki-laki beriman dengan perempuan beriman dalam suatu pernikahan yaitu agar dapat mencapai sebuah ketenangan, ketenteraman dan kesuksesan hidup, mendapat keturunan yang baik, yang nantinya berjuang di jalan Allah untuk sentiasa mengangkat bendera kebenaran dan menyebarkan panji-panji keadilan dan kedamaian di muka bumi ini. Allah berfirman di dalam Surah Ar Rum ayat 21 :

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“Dan di antara tanda tanda kebesaranNya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar benar terdapat tanda tanda kebesaran Allah bagi kaum yang berfikir”

(QS Ar-Rum (30) : 21)

“Siapa yang diberi kurnia oleh Allah seorang isteri yang solehah, bererti Allah telah menolongnya untuk menyempurnakan setengah agamanya. Karena itu bertakwalah kepada Allah setengah sisanya”

(HR. Baihaqi1916)

Hadith di atas menjelaskan bahwa siapa yang diberi kurnia oleh Allah seorang isteri yang solehah maka Allah telah menolongnya untuk menyempurnakan setengah agamanya. Di sini peneliti ingin menekankan pada

bahagian isteri solehah. Seorang suami berperanan penting untuk menuntun isteri ke arah kebaikan agar isteri mampu taat kepada Allah sekaligus taat kepada suami. Seorang isteri yang solehah mampu menyempurnakan sebahagian agama seorang suami dan sebahagian sisanya adalah ketakwaan kepada Allah.

Tanggungjawab seorang suami yang mendidik seorang isteri yang bukan dari darah dagingnya dan harus berdepan dengan karenah wanita baru dalam hidupnya bukan mudah yang disangka. Begitu juga seorang isteri yang harus menerima suaminya seadanya dan harus taat kepada suaminya. Bukan mudah untuk bertoleransi dengan orang yang baru kita kenal. Isteri yang dulunya sering bermanja dan bergantung dengan orang tuanya dan pada hari pernikahannya tanggungjawab ke atasnya sudah beralih arah kepada seorang lelaki yang di amanahkan oleh Allah untuk di jaga. Suami atau isteri adalah amanah dari Allah. Amanah adalah suatu yang akan Allah tuntutan di akhirat nanti dan akan di pertanyakan oleh Allah. Walau bagaimanapun, seandainya rumah tangga itu di hiasi dengan iman dan takwa lalu berlandaskan syariat Allah dengan izin Allah semuanya akan menjadi lebih mudah.

Wanita yang solehah tidak hanya mencari suami, tetapi juga mencari ayah dari anak-anaknya. Sosok pria yang tidak hanya melimpahkan kasih sayang kepada isteri, tetapi juga dapat memimpin keluarganya dengan baik. Mengajari anak-anak, membimbing mereka menjadi pribadi-pribadi yang kuat dan beriman, serta memberi mereka bekal ilmu dunia dan akhirat. Begitu pun seorang pria yang soleh tidak hanya mencari seorang isteri, tetapi juga ibu dari

الْحَبِثَاتُ لِلْحَبِثِينَ وَالْحَبِثُونَ لِلْحَبِثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ
أُولَئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّا يَقُولُونَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ

(QS An-Nur (24) : 26)

“Jangan kamu mencintai orang yang tidak mencintai Allah, karena sedangkan Allah dia lupakan apatah lagi kamu”.

4

Menikah bukanlah akhir, melainkan awal dari perjuangan menghadapi sebuah kehidupan baru bersama-sama. Berjuang bersama pasangan jiwa, mengarungi bahtera kehidupan yang terjal dan berliku adalah perjalanan yang sulit dan panjang. Tetapi jika itu dilakukan bersama dengan pasangan yang mencintai Allah dari segalanya, segala masalah akan menjadi lebih mudah. Terlebih jika sama-sama berpegang kepada akidah Allah, semua liku-liku pernikahan akan menjadi terasa begitu indah. Pasangan yang beriman akan selalu sadar, bahwa setiap masalah sebenarnya adalah ujian. Pasangan yang berpegang kepadaNya akan selalu percaya bahwa Allah tidak pernah memberikan cobaan yang lebih besar daripada yang mampu ditanggung manusia. Sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 286 :

“Allah tidak membebankan seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya”

Namun, bagaimana dengan mahasiswa yang sudah menikah sewaktu masih belajar dan apakah mereka mampu untuk membangun keluarga sakinah dan dalam masa yang sama harus menguruskan perkuliahan mereka. Bagaimana

pula dengan ekonomi mereka seandainya kedua pasangan ini masih sama-sama berkuliah. Perkara ini yang akan penulis bahas dalam pembahasan seterusnya. Setiap kita sudah di tulis jalan cerita kita oleh Al-Khaliq sejak kita berada di dalam rahim ibu kita. Jalan cerita yang Allah hadirkan dalam hidup kita sudah cukup cantik dan indah.

Pengertian dari pernikahan adalah menyatu atau terkumpul. Berdasarkan istilah yang lainnya bisa berarti juga akad nikah atau ijab qabul yang mengharuskan sebuah hubungan yang terjadi sepasang manusia diucapkan dengan kata-kata dan ditujukan agar melanjutkan hubungan untuk membina rumah tangga, berdasarkan peraturan agama Islam. Adapun kata *zawaj* dari Al-Quran ini berarti pasangan yang pada penggunaannya bisa diartikan sebagai sebuah pernikahan, dimana Allah menjadikan manusia untuk berpasang-pasangan, dengan menghalalkan pernikahan serta mengharamkan yang namanya perbuatan zina.

Peneliti sangat tertarik untuk melakukan terapi kepada mahasiswa yang sudah menikah. Hal ini karena seorang mahasiswa yang sudah menikah mempunyai tanggungjawab yang sangat besar. Di samping menjadi mahasiswa dan berkuliah, mahasiswa juga harus mengurus rumah tangga. Paling menyedihkan apabila mahasiswa sekadar berharap dengan uang biasiswa untuk meneruskan hidup. Namun, kita harus percaya bahwa Allah akan memperluaskan lagi rezeki bagi mereka yang ingin menikah. Allah berfirman dalam surah An Nur ayat 32 :

(QS An-Nur (24) : 32)

“Ada tiga orang yang mendapatkan pertolongan Allah. Yang pertama orang yang berjihad di jalan Allah, kedua orang yang menikah demi menjaga kesucian dirinya dan ketiga budak mukhattab yang ingin membebaskan dirinya”¹

Walau bagaimanapun, penjelasan akan kurang ilmiah seandainya tidak
terkaitkan dengan bimbingan konseling karena untuk membentuk keluarga
sakinah, kita juga harus mengaitkan bimbingan konseling di dalamnya. Arti

[illegible]

Bimbingan dan konseling adalah terdiri dari dua kata yaitu “*bimbingan*” dan “*konseling*”. Bimbingan dari bahasa inggris adalah “*guidance*” yang membawa maksud “*menunjukkan*”, “*membimbing*”, atau “*menuntun*” orang lain ke jalan yang benar. Jadi kata *guidance* memberi petunjuk, pemberian bimbingan atau tuntunan kepada orang lain yang memerlukan.² Sedangkan konseling adalah memberi nasihat atau memberi anjuran kepada orang lain secara *face to face*. Dari istilah tersebut, maka Bimbingan dan Konseling dapat diartikan sebagai pelayanan bimbingan adalah kegiatan yang terorganisir untuk memberikan bantuan secara sistematis kepada klien.

Berdasarkan judul yang peneliti ingin angkat menjadi judul skripsi adalah berkaitan dengan keluarga sakinah. Kata “keluarga” dalam Kamus Besar Indonesia artinya ibu dan bapak beserta anak-anaknya, seisi rumah. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia arti “*Sakinah*” adalah kedamaian, ketenteraman, ketenangan dan kebahagiaan. Namun di dalam Al-Quran dalam surah Ar-Rum ayat 21, Allah berfirman bahwa sakinah adalah ketenteraman, ketenangan, kedamaian, dan rahmat. Apabila kata keluarga dan sakinah dijadikan satu, maka memiliki arti sebuah keluarga yang terdiri dari ayah, ibu dan anak yang diliputi dengan suasana damai, tenteram, tenang, dan bahagia.

Namun, untuk membentuk keluarga sakinah pasti akan ada ujian yang mendatang. Terdapat pelbagai masalah atau punca runtuhnya kedamaian dan

² M. Arifin, *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan DAN Penyuluhan Agama (di Sekolah dan di Luar Sekolah)*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1979) Hal. 18

ketenteraman di dalam rumah tangga. Antara permasalahan yang sering terjadi di dalam rumah tangga pada era modernisasi sekarang adalah perselingkuhan. Masalah perselingkuhan sering kali terjadi di antara suami dan isteri. Hal ini karena media sosial yang penuh dengan teknologi seperti *whatsapp*, *wechat*, *instagram*, *facebook* dan lain-lainnya yang boleh mengaburi mata para suami dan isteri sehingga menyebabkan pasangan menjadi lupa akan amanah yang dipegang masing-masing.

Bukan itu sahaja, malah sering kali juga pasangan boleh bertelingkah hanya karena masalah sepele sebagai contoh *misscommunication*. *Misscommunication* akan terjadi di mana pasangan yang kurang memahami apa yang di sampaikan oleh pasangan. Perkara ini terjadi karena berpunca dari pasangan yang suka menggunakan bahasa kiasan yang tidak mudah untuk difahami oleh pasangan. Selalunya para isteri yang sering menggunakan bahasa kiasan lalu para suami yang sifatnya kurang untuk memahami bahasa atau *gesture* isteri akan menyebabkan isteri merasa tersinggung dan menganggap para suami bersikap kurang perhatian kepada mereka. Padahal permasalahan tersebut hanya sepele, akan tetapi ianya akan memberi dampak yang besar kepada rumah tangga. Masih banyak lagi permasalahan yang sering terjadi di dalam rumah tangga yang boleh menyebabkan masalah perceraian.

Namun, perkara yang harus kita ambil berat di dalam rumah tangga adalah bagaimana hubungan suami dan isteri dengan Allah SWT. Keberkatan dalam rumah tangga sering kali bertunjangkan keberkatan Allah di dalam setiap

isi rumah. Seandainya Allah memberkati rumah tangga maka dengan izin Allah, Allah akan menjaga rumah tangga tersebut dan menurunkan rahmat ke dalam rumah tangga tersebut. Hal ini karena tujuan utama menikah adalah untuk mencari keredhaan Allah SWT serta pernikahan tersebut dilakukan karena Allah semata-mata dan bukan karena nafsu.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan *Terapi Realitas*³ untuk diterapkan kepada konseli. Terapi realitas dikembangkan oleh psikiater *William Glasser* yang lahir tahun 1925 di *Cleveland, Ohio*. Menurut *Glasser* manusia memiliki dua kebutuhan yaitu kebutuhan *fisologis* dan kebutuhan *psikologis*, perilaku manusia dimotivasi oleh dua kebutuhan tersebut. Perilaku bermasalah menurut pandangan *Glasser* adalah disebabkan karena ketidak mampuan individu dalam memuaskan dua kebutuhan tersebut, yang ditandai dengan: keterasingan, penolakan diri, dan irrasional, perilaku yang kaku, tidak objektif, lemah, tidak bertanggungjawab, kurang percaya diri dan menolak kenyataan.

Tujuan terapi konseling realitas adalah memahami dunia nyata dengan terpenuhinya kedua kebutuhan tersebut dengan cara: berfokus pada personal, berfokus pada perilaku, berfokus pada saat ini, pertimbangan nilai, pentingnya perencanaan, komitmen, tidak menerima dalih dan menghilangkan hukuman. Dengan adanya terapi Realitas ini, penulis akan coba menangani permasalahan

³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikotrapi*, (Bandung, PT Refika Aditama, Cetakan 7, 2013) Hal. 263

atau memberi motivasi kepada mahasiswa yang sudah menikah sewaktu masih belajar.

A. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang di uraikan tersebut, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah proses Konseling Keluarga Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Emosi Seorang Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Membentuk Keluarga Sakinah Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel?
2. Bagaimakah hasil dari pelaksanaan Konseling Keluarga Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Emosi Seorang Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Membentuk Keluarga Sakinah Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan yang telah di uraikan di atas maka tujuan penelitian adalah :

1. Untuk menjelaskan proses pelaksanaan Konseling Keluarga Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Emosi Seorang Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Membentuk Keluarga Sakinah Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
2. Mengetahui respon dari konseli setelah dijalankan Konseling Keluarga Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Emosi Seorang Mahasiswa Yang

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan agar seperti berikut :

- 12

untuk menanggapi emosi mahasiswa yang sudah menikah dalam membentuk keluarga sakinah.

D. Definisi Konsep

Dalam pembahasan ini, peneliti haruslah membatasi dari sejumlah konsep agar mudah difahami dan agar memperoleh kejelasan dari judul yang akan diangkat yaitu “Konseling Keluarga Dengan Terapi Realitas Untuk Menanggapi Emosi Seorang Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Membentuk Keluarga Sakinah Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.”

Untuk memperjelaskan *variable* dalam penelitian ini, yaitu bagaimana mengimplementasi Terapi Realitas untuk membangun keluarga sakinah. Sebelum membahas lebih jauh ketahuilah bahwa dalam bahasa arab sakinah berarti ketenangan, ketenteraman dalam hati, kedamaian dalam berkeluarga. Dalam sebuah keluarga sakinah berarti membina rumah tangga dengan penuh kedamaian, kasih sayang dan lainnya. Namun untuk membangun keluarga sakinah bukannya hanya bermula dari suami dan isteri sahaja namun keduanya harus sama-sama berusaha untuk membangun keluarga sakinah.

Dalam membentuk keluarga sakinah, hubungan dengan Allah haruslah di jaga dengan baik kemudian barulah Allah akan menjaga hubungan kita dengan sesama makhluknya atau dengan erti kata lain *hablumminAllah hablumminannas*.

1. Konseling keluarga

a. Pengertian konseling

Secara etimologis konseling berasal dari kata *counseling* yang dalam bahasa Inggris dikaitkan dengan kata *counsel* yang berarti nasihat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), dan pembicaraan (*to take counsel*).⁴ Dengan demikian, dalam arti konsep, kata konseling diartikan sebagai pemberian nasihat, proses pemberian anjuran untuk melakukan sesuatu atau proses tukar pikiran tentang suatu hal melalui sebuah pembicaraan. Berdasarkan definisi yang telah disimpulkan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang profesional yang disebut konselor terhadap konseli atau konseli yang sedang memerlukan bantuan agar konseli mampu memecahkan masalahnya, mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang selalu mengalami perubahan.

b. Pengertian keluarga

Menurut *George Mudrock*, keluarga merupakan kelompok sosial terkecil yang hidup dan tinggal bersama dalam satu atap terdapat kerjasama ekonomi dan terjadi proses reproduksi. Lebih lanjut *George Mudrock*, membagi tiga tipe keluarga yaitu keluarga inti, keluarga poligami dan keluarga batih.⁵

⁴Sahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan Konseling*, (Surabaya, PT Revka Petra Media, 2012) Hal. 16

⁵ Sri Lestari, *Psikologi Keluarga, Penanaman Nilai Dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*, (Jakarta, Kencana Prenada Media Group, 2012) Hal 3-4

c. Pengertian Konseling Keluarga

Konseling keluarga adalah upaya bantuan yang diberikan kepada individu anggota keluarga melalui mengubah interaksi antar anggotanya sehingga keluarga tersebut dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya untuk kesejahteraan seluruh anggota keluarga.⁶ Hal ini dilakukan melalui pembenahan sistem keluarga agar potensinya berkembang dengan optimal dan masalahnya dapat diatasi atas dasar kemahuan anggota keluarga berdasarkan kerelaan dan kecintaan terhadap keluarga.⁷

Dalam proses konseling yang bakal penulis lakukan adalah, penulis akan menggunakan konseling keluarga kepada konseli. Penulis akan menerapkan konseling keluarga kepada konseli, yaitu penulis akan memberi konseling kepada suami dan isteri. Walaupun konseli merupakan data primer, namun penulis akan tetap memberi konseling kepada suami konseli karena konseling keluarga merupakan di mana kita akan melakukan konseling kepada sebuah keluarga yang mencakup suami dan isteri. Hal ini juga karena suami juga merupakan faktor utama untuk mendorong isteri untuk berubah dan memberi semangat kepada isteri.

2. Terapi Realitas

Terapi realitas dikembangkan oleh psikiater *William Glasser* yang lahir tahun 1925 di *Cleveland, Ohio*. Menurut *Glasser* manusia memiliki dua

⁶ Eti Norhayati, *Bimbingan Konseling & Psikoterapi Inovatif*, (Jogjakarta, Pustaka Pelajar, 2012), Hal. 174

⁷ Shofyan S. Willis, *Konseling keluarga*, (Bandung, Alfabeta, 2013) Hal. 83

kebutuhan yaitu kebutuhan fisiologis dan kebutuhan psikologis, perilaku manusia dimotivasi oleh dua kebutuhan tersebut. Perilaku bermasalah menurut pandangan *Glasser* adalah disebabkan karena ketidak mampuan individu dalam memuaskan dua kebutuhan tersebut, yang ditandai dengan: keterasingan, penolakan diri, dan irrasional, perilaku yang kaku, tidak objektif, lemah, tidak bertanggung jawab, kurang percaya diri dan menolak kenyataan.⁸ Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi keperluan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri atau orang lain. Inti terapi realitas adalah menerimatanggungjawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental.⁹

Tujuan terapi konseling realitas adalah memahami dunia nyata dengan terpenuhinya kedua kebutuhan tersebut dengan cara: berfokus pada personal, berfokus pada perilaku, berfokus pada saat ini, pertimbangan nilai, pentingnya perencanaan, komitmen, tidak menerima dalih dan menghilangkan hukuman. Dengan adanya terapi Realitas ini, penulis akan coba menangani permasalahan atau memberi motivasi kepada mahasiswa yang sudah menikah sewaktu masih belajar. Terapi realitas bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk

⁸ Faezah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial*, (Surabaya, Uin Sunan Ampel Press, Cetakan 1, 2014) Hal. 59

⁹ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung, PT Refika Aditama, Cetakan ke 7 2013) Hal. 263-264

mencapai keberhasilan dalam kehidupan. Dalam membantu konseli untuk menciptakan identitas keberhasilan, terapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut :

- a) Keterlibatan
- b) Prilaku sekarang
- c) Menilai diri sendiri
- d) Merencanakan tindakan yang bertanggungjawab
- e) Perjanjian
- f) Tidak menerima alasan
- g) Tidak ada hukuman

Dalam proses konseling yang bakal penulis lakukan kepada konseli, penulis akan menggunakan terapi Realitas. Hal ini karena terapi realitas bersesuaian dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Tujuan terapi ini adalah untuk mengajak konseli memahami dunia nyatanya. Konseli merupakan seorang isteri dan juga merupakan seorang mahasiswa, maka itu merupakan dunia nyatanya. Kenyataannya bahwa konseli hendaklah berhadapan dengan kehidupan sehariannya dengan lebih profesional tanpa menyakitkan pihak lain ataupun diri sendiri. Konseli akan di berikan treatment yang bersesuaian dengan permasalahan dengan masalah konseli dengan merujuk kepada teknik-teknik yang ada dalam terapi Realitas.

3. Emosi

Ahli psikologi memandang manusia adalah makhluk yang secara alami memiliki emosi. Menurut *James*, emosi adalah keadaan jiwa yang menampilkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh manusia. Emosi setiap orang adalah mencerminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya. Sebagai contoh, ketika seseorang diliputi emosi marah, wajahnya memerah, nafasnya menjadi sesak, otot-otot tangannya akan menegang dan energi tubuhnya memuncak.

Pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya. Kategori pertama adalah emosi positif atau biasa disebut dengan efek positif. Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan. Macam dari emosi positif ini, seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru dan senang. Ketika kita merasakan emosi positif ini, kita juga akan merasakan keadaan psikologis positif. Kategori kedua adalah emosi negatif atau efek negatif. Ketika kita merasakan emosi negative ini, maka dampak yang kita rasakan adalah negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Macam dari emosi negatif diantaranya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam dan masih banyak lagi.

Dalam penelitian ini, konseli terpengaruh dengan pengaruh emosi yang negatif dimana terdapat gejala-gejala dari emosi negatif pada diri konseli antaranya adalah kecewa, putus asa, tidak berdaya, dan juga frustrasi. Namun,

konseli belum lagi masuk pada tahap stress karena peneliti sudah membuat beberapa kuesioner untuk konseli bagi mengetahui konseli stress atau tidak, ternyata setelah dilakukan kuesioner, konseli mengalami emosi yang sukar untuk dikawal. Maka fokus peneliti dalam penelitian ini adalah peneliti mencoba untuk mengurangi emosi pada diri konseli di samping membantu konseli untuk membentuk keluarga sakinah.

4. Keluarga Sakinah

Keluarga sakinah terdiri dari dua suku kata yaitu keluarga dan sakinah. Yang dimaksud keluarga adalah masyarakat terkecil sekurang-kurangnya terdiri dari pasangan suami isteri sebagai sumber intinya berikut anak-anak yang lahir dari mereka. Jadi setidak-tidaknya keluarga adalah pasangan suami isteri. Baik mempunyai anak atau tidak mempunyai anak.¹⁰ Keluarga yang dimaksud ialah suami isteri yang terbentuk melalui perkawinan. Disini ada titik penekanan melalui perkawinan, kalau tidak melalui perkawinan maka bukan keluarga. Dan hidup bersama seorang pria dengan seorang wanita tidak dinamakan keluarga, jika keduanya tidak diikat oleh perkawinan. Karena itu perkawinan diperlukan untuk membentuk keluarga.

Sedangkan sakinah dalam kamus Arab berarti; *al-waqaar*, *ath-thuma'ninah*, dan *al-mahabbah* (ketenangan hati, ketentraman dan kenyamanan). Imam Ar-Razi dalam tafsirnya al-Kabir menjelaskan *sakana ilaihi*

¹⁰ Departemen Agama RI, *Membina Keluarga Sakinah*, (Jakarta: Departemen Agama RI Ditjen Bimas Islam dan Penyelenggaraan Haji Direktorat Urusan Agama Islam, 2005), h. 4.

berarti merasakan ketenangan batin, sedangkan *sakana indahu* berarti merasakan ketenangan fisik.¹¹ Sakinah adalah rasa tentram, aman dan damai. Seorang akan merasakan sakinah apabila terpenuhi unsur-unsur hajat hidup spiritual dan material secara layak dan seimbang. Sebaliknya apabila sebagian atau salah satu yang telah disebutkan tadi tidak terpenuhi, maka orang tersebut akan merasa kecewa, resah dan gelisah. Hajat hidup yang diinginkan dalam kehidupan duniawiyah seseorang meliputi: kesehatan, sandang, pangan, perlindungan hak asasi dan sebagainya

Dalam membentuk keluarga sakinah, tanggungjawab pasangan masing-masing sangat di ambil berat bagi membantu membentuk keluarga sakinah. Maka dalam permasalahan ini, untuk membangun keluarga sakinah, suami dan isteri hendaklah saling memahami dan menguatkan antara satu dengan yang lain. Penulis akan memberi layanan konseling kepada suami dan isteri agar mereka sama-sama membangun keluarga sakinah yang mereka impikan.

E. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang akan digunakan dan berfungsi untuk kegunaan tertentu. Metode penelitian adalah cara ataupun langkah yang di ambil oleh peneliti untuk mendapat informasi tentang klien.

¹¹ Muslich Taman dan Aniq Farida, *30 Pilar Keluarga Samara: Kado Membentuk Rumah Tangga Sakinah Mawaddah Wa Rahmah, (Cet. I; Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2007), h. 7.*

1. Pendekatan dan jenis penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan jenis penulisan yang bersifat kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari wawancara. Penelitian kualitatif merupakan penelitian untuk memahami realitas sosial. Untuk melakukan penelitian kualitatif harus memiliki sifat yang ramah serta berfikir terbuka agar mudah untuk mendapatkan data daripada konseli. Seandainya kita mampu menggunakan penelitian kualitatif dengan baik, maka dengan mudah untuk kita melakukan penelitian yang ingin kita lakukan. Metode penelitian kualitatif atau disebut dengan metode penelitian *naturalistik* dan *etnographi* merupakan sebuah penelitian yang dilakukan di ruang lingkup budaya, alamiah dan berlawanan dengan sifat eksperimental. Dalam metode penelitian kualitatif, instrumennya adalah peneliti itu sendiri. Sebelum peneliti ke lapangan, maka peneliti harus mempunyai wawasan yang luas serta teori yang akan digunakan agar bisa bertanya, mengobservasi, menganalisa serta mengkonstruksi sebuah situasi social menjadi lebih jelas dan mempunyai makna.

Jenis penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah studi kasus. Studi kasus adalah suatu penyelidikan yang dilakukan secara intensif terhadap suatu individu dan ia juga bisa digunakan untuk menyelidiki unit sosial yang kecil seperti kelompok keluarga dan juga kelompok yang dilabelkan seperti “gang” tertentu.¹² Studi kasus menekankan tiga aspek dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu mengumpul data yang bersifat deskriptif, komparatif dan

¹² Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif* (Jakarta, Terbitan Erlangga, 2009), Hal. 57

mengutamakan proses berbanding hasil yang akan diperoleh. Maka dalam penelitian ini penulis akan menggunakan metode penelitian kualitatif dimana penulis akan melakukan wawancara kepada konseli serta melakukan observasi kepada konseli. Metode ini akan dilakukan oleh penulis selama proses penelitian dan proses konseling bagi mendapat hasil yang baik serta penulis mampu membantu konseli untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.

2. Sasaran

Sasaran peneliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sudah menikah dan punya masalah dalam rumah tangga. Walau bagaimanapun, tidak semestinya mahasiswa tersebut punya masalah namun proses konseling ini bisa juga dilakukan untuk memotivasikan mahasiswa yang sudah menikah maupun yang belum menikah.

a. Subyek penelitian

Subyek di dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang sudah menikah. Mahasiswa yang sudah menikah mempunyai tanggungjawab yang sangat besar dimana mahasiswa yang sudah menikah harus menguruskan rumah tangga dan dalam masa yang sama harus fokus dengan pelajaran. Bukan semua manusia bisa memikul dua tanggungjawab dalam satu masa. Namun, seandainya seseorang itu mampu memikul tanggungjawab tersebut dalam masa yang sama, seseorang itu bisa dianggap sebagai orang yang istimewa dan luar biasa.

Dalam penelitian ini, pokok utama yang ada adalah ada seorang mahasiswi yang ingin membangunkan keluarga sakinah dan dalam masa yang sama, mahasiswi tersebut harus menggalas tanggungjawab sebagai seorang isteri. Faktor utama yang mengganggu proses perkuliahan dan masalah untuk membangunkan keluarga sakinah adalah mahasiswa tersebut bingung dengan masalah ekonomi rumah tangganya. Oleh karena mahasiswi dan suami mahasiswa sama-sama masih berkuliah, sumber keuangan yang mereka perolehi sangat sedikit berbanding yang mereka inginkan. Oleh kerana perkara ini emosi mahasiswi menjadi terganggu dan sukar untuk fokus dengan pelajaran dan rumah tangga yang mereka bangunkan.

Maka penelitian ini akan dilakukan di kontrakan konseli dengan melakukan tatap muka, wawancara, dan observasi penuh terhadap konseli baik dari segi latar belakang atau suasana lingkungannya.

b. Obyek penelitian

Di dalam penelitian ini, obyek yang ingin diteliti oleh peneliti adalah konseling keluarga dengan terapi realitas untuk menanggapi emosi mahasiswa yang sudah menikah dalam membentuk keluarga sakinah.

3. Jenis dan sumber data

Jenis data adalah hasil pencatatan penelitian berupa fakta, dengan kata lain segala fakta yang dijadikan bahan untuk menyusun informasi. Penelitian ini akan menggunakan data non-statistik. Data non-statistik akan diperoleh dalam

bentuk verbal (deskripsi) dan bukan bentuk angka. Jenis data yang akan diperoleh dalam penelitian ini terbagi kepada dua yaitu :

a. Jenis data primer

Dalam menggunakan data primer, peneliti mencari data konseli secara fakta di mana peneliti mewawancara konseli dengan bertatap muka. Peneliti menanyakan sebab atau faktor terjadinya permasalahan yang ada dalam rumah tangga konseli. Selain itu peneliti menanyakan setiap permasalahan dan latar belakang konseli dengan lebih terperinci agar punca atau faktor permasalahan konseli menjadi jelas dan mudah untuk melakukan penelitian.

Wawancara dilaksanakan di rumah konseli sendiri, dalam kondisi konseli yang agak kurang terurus. Peneliti memang kenal benar dengan konseli namun tidak begitu akrab. Walaupun konseli berusaha untuk tidak menunjukkan permasalahan yang dihadapi oleh konseli, namun peneliti dapat melihat dari raut wajah konseli yang sangat kelihatan sedang berada dalam kebingungan. Peneliti menggunakan teknik-teknik yang ada dalam ketrampilan komunikasi konseling untuk mendekati konseli. Peneliti juga mencoba menciptakan *trust* di antara peneliti dan konseli agar konseli menjadi lebih terbuka untuk menceritakan masalahnya.

Selain itu, bagi memastikan konseli benar-benar mempunyai permasalahan, peneliti menggunakan beberapa pertanyaan dan mencipta *trust* untuk menghidupkan perasaan konseli agar konseli merasa terbuka dan nyaman untuk menceritakan permasalahannya kepada peneliti. Setelah peneliti berjaya

menarik perhatian konseli dan mencipta *trust*, peneliti mula menanyakan serba sedikit permasalahan yang ada pada konseli.

b. Jenis data skunder

Data skunder merupakan data yang diperoleh hasil dari wawancara dengan teman-teman dan lingkungan konseli. Selesai wawancara, peneliti mengetahui bahawa konseli mempunyai sedikit permasalahan dalam rumah tangga. Permasalahan yang dihadapi konseli bukan berkaitan dengan permasalahan hubungan suami isteri tetapi permasalahan ini berkaitan dengan keuangan yang menyebabkan konsentrasi konseli menjadi terjejas dan mudah merasa putus asa.

Hal ini juga mengakibatkan kurangnya keharmonian di dalam rumah tangga karena permasalahan yang dihadapi menyebabkan emosi konseli terganggu. Menurut konseli sendiri, konseli coba ingin membangunkan kembali keharmonian dalam rumah tangganya, namun oleh karena emosinya sering terganggu, konseli gagal untuk membangunkan semua keharmonian di dalam rumah tangga konseli.

c. Sumber data

Untuk mendapat keterangan dan informasi, peneliti mendapatkan informasi dan sumber data, yang dimaksudkan dengan sumber data adalah subyek, dari mana data diperoleh. Peneliti mendapat data konseli dari sumber yang tertetu iaitu dari data premer dan data skunder. Data-data tersebut peneliti perolehi dari diri konseli sendiri dan orang yang berada di sekitar konseli

ataupun teman akrab konseli. Dengan ini data yang didapati akan menjadi lebih terpercaya karena mempunyai bukti yang jelas dari sumber data.

4. Tahap Penelitian

Sebelum peneliti melakukan penelitian, peneliti hendaklah melakukan persediaan sebelum melanjutkan penelitian agar penelitian menjadi lebih sistematis. Persediaan yang perlu peneliti sediakan adalah seperti berikut :

a. Tahap Pra Lapangan

Tahap eksplorasi adalah tahap dimana peneliti melakukan penelitian sebelum terjun ke lapangan untuk melakukan penelitian. Perkara ini sangat penting dilakukan oleh peneliti agar peneliti dapat menjalankan penelitian dengan lebih teratur dan sistematis. Pelaksanaan yang akan dilakukan oleh peneliti sebelum terjun ke lapangan adalah menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurus perijinan, menjejak dan menilai keadaan lapangan, memilih dan memanfaatkan informasi serta menyiapkan perlengkapan untuk melaksanakan penelitian.

1) Menyusun Rancangan Penelitian

Sebelum peneliti melanjutkan penelitian, peneliti hendaklah terlebih dahulu membaca bahan-bahan yang berkaitan dengan masalah penelitian yang ada untuk menyusun rancangan penelitian yang selanjutnya. Masalah yang ada dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa yang sudah menikah mempunyai masalah keuangan dan oleh karena permasalahan tersebut, konseli menjadi tidak

bisa mengurus masanya untuk rumah tangga sehinggakan motif utamanya untuk menikah menjadi terjejas.

Motif atau tujuannya dalam pernikahan adalah untuk mendapat redha Allah di dalam rumah tangga dan membangun keluarga sakinah di dalam rumah tangga. Namun, seandainya redha dan berkah di dalam rumah tangga tidak ada, maka suasana keluarga sakinah tidak akan hadir. Setelah memahami fenomena yang terjadi maka peneliti membuat latar belakang masalah, tujuan penelitian, definisi konsep dan membuat rancangan data-data yang diperlukan untuk penelitian.

2) Memilih Lapangan Penelitian

Dalam hal ini, lapangan yang penelitian yang akan digunakan adalah kontrakan konseli sendiri. Selain itu, peneliti akan mengajak konseli berjalan dengan erti kata proses penelitian yang peneliti lakukan adalah dengan cara yang santai agar konseli tidak merasa terlalu tegang untuk menceritakan masalahnya. Suasana yang konseli pilih semestinya suasana yang menyenangkan di mana peneliti dan konseli mampu berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik tanpa ada sebarang gangguan.

Dengan adanya suasana yang tenang dan selesa, maka konseli akan menjadi lebih selesa untuk menceritakan masalahnya dan dalam masa yang sama, peneliti dan konseli dapat mencipta *trust* dan saling berkenal-kenalan dengan lebih akrab. Peneliti juga menjadikan sekitar kontrakan konseli sebagai lapangan penelitian dengan mewawancara tetangga konseli berkaitan dengan

kehidupan konseli. Dalam masa yang sama juga peneliti akan menanyakan tentang konseli dengan teman-teman konseli.

3) Mengurus perizinan

Sebelum peneliti melakukan penelitian terhadap konseli, terlebih dahulu peneliti meminta izin kepada suami konseli untuk peneliti menjadikan isterinya sebagai konseli peneliti. Hal ini sangat penting untuk memudahkan proses penelitian karena sewaktu penelitian, peneliti akan mengajak konseli berjalan-jalan dan hal tersebut perlu keizinan dari suami konseli. Apabila suaminya mengizinkan proses konseling atau penelitian, dengan izin Allah proses penelitian akan menjadi lebih mudah.

4) Menjejaki dan Menilai Keadaan Lapangan

Pada tahap ini, peneliti menjejaki lapangan dengan tujuan untuk menjejali lapangan dengan tujuan untuk mengenali lebih lanjut keadaan dan apa-apa unsur yang ada di lingkungan sosial konseli dengan menggunakan metode wawancara dan observasi agar konselor bisa menyiapkan pelengkapan yang akan diperlukan untuk melakukan penelitian dan mengumpul berbagai data di lapangan. Hasil dari observasi di sekitar kontrakan konseli kelihatan agak kurang bersih dan mungkin ini juga merupakan faktor ketidakselesaian kepada konseli serta mempengaruhi emosi konseli.

5) Memilih dan memanfaatkan informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi, kondisi serta latar belakang dari sebuah kasus. Dalam hal ini,

peneliti akan memilih suami dan teman-teman konseli untuk menjadi informan. Informan yang pertama adalah suami konseli. Peneliti akan mewawancarai suami konseli bagi menggali data-data dan kasus yang terjadi pada konseli. Informan kedua adalah teman-teman konseli yang sama kuliah dengan konseli. Peneliti juga akan melakukan wawancara kepada teman-teman konseli bagi mendapatkan informasi tentang lingkungan belajar konseli. Dengan adanya informasi dari suami konseli dan teman-teman konseli, maka peneliti akan dapat menggali data-data yang terkini tentang konseli.

6) Melengkapi Pelengkapan Penelitian

Peneliti menyiapkan segala hal yang akan digunakan untuk meneliti. Peneliti akan menyediakan media-media yang ada untuk digunakan sewaktu proses konseling atau terapi seperti alat tulis, buku-buku rujukan, buku catatan, soalan-soalan yang perlu atau bahan-bahan yang lain untuk mendapatkan deskripsi data lapangan. Peneliti juga harus menyiapkan mental dan fisik sebelum berhadapan dengan konseli agar peneliti tidak terbawa dengan emosi sewaktu berhadapan dengan konseli atau sewaktu melakukan penelitian.

7) Persoalan Etika Penelitian

Etika penelitian adalah hal yang berkaitan dengan konseli seperti mengetahui latar belakang budaya konseli yaitu berasal dari mana, agama, adat istiadat konseli, bahasa yang digunakan oleh konseli serta lain-lain. Hal ini sangat penting untuk dipertanyakan kepada konseli agar sewaktu proses terapi

dan konseling peneliti tidak menyinggung perasaan konseli tanpa sengaja serta menghormati budaya dan latar belakang konseli.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini, peneliti sudah terjun ke lapangan untuk meneliti permasalahan atau kasus yang sedia ada. Dalam tahap ini peneliti harus berperan sepenuhnya untuk menggali informasi dari konseli, suami dan lingkungan konseli.

1) Memahami Latar Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti hendaklah memahami latar penelitian terlebih dahulu serta mempersiapkan kemampuan diri dari segi mental dan fizikal. Permasalahan yang konseli hadapi adalah berkaitan dengan permasalahan rumah tangga. Peneliti harus banyak meneliti atau mencari teori tentang rumah tangga dan keluarga sakinah. Oleh karena itu, peneliti harus bisa menjadi konselor kepada konseli juga menjadi konselor kepada diri sendiri.

2) Memasuki Lapangan

Sebagai seorang konselor, peneliti hendaklah bersikap ramah dan mudah bersosialisasi dengan lingkungan. Hal ini karena agar tidak terjadi jurang dalam berhubungan baik serta sesi wawancara tidak menjadi agak asing. Ini karena bertujuan agar saat melakukan wawancara, peneliti dapat menciptakan *trust* antara konseli maupun informan.

3) Berperan Sambil Mengumpul Data

Peneliti akan turut berpartisipasi atau berperan aktif dalam penelitian tersebut yaitu dengan mengumpulkan data dan menganalisisnya. Pada mulanya peneliti akan mewawancarai konseli dan turut berpartisipasi dalam kehidupan konseli. Peneliti juga akan mewawancarai secara langsung dengan suami, teman-teman konseli serta lingkungan konseli.

4) Tahap Analisis Data

Suatu proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan uraian data. Peneliti menganalisis data yang dilakukan dalam suatu proses yang berarti pelaksanaannya secara intensif.

5. Teknik pengumpulan data

Tahap pengumpulan data adalah tahap yang paling penting sekali dalam melakukan penelitian karena sebuah penelitian tidak bisa dilakukan tanpa adanya data. Dalam pengumpulan data haruslah mengetahui teknik-teknik yang bisa digunakan untuk memperoleh data. Adapun teknik-teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Observasi

Observasi (pengamatan) menurut *Nasution* (1998), observasi adalah dasar dari semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya bisa bergerak atau bekerja berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi. Hal ini bertujuan agar peneliti mampu memahami konteks data dalam keseluruhan situasi sosial,

Dalam penelitian ini juga, peneliti menggunakan teknik wawancara yang terstruktur dimana peneliti mempunyai pedoman untuk ditanyakan di sesi wawancara. Walaupun peneliti mempunyai pedoman sewaktu wawancara, tetapi komunikasi dan interaksi antara peneliti dan konseli tetap di jaga agar tidak terlalu tegang. Peneliti tetap mewawancarai konseli dengan santai dan dalam keadaan situasi yang berbentuk perbualan yang *informal*. Sewaktu wawancara, peneliti akan mendengar segala luahan dari konseli dan seterusnya setelah peneliti memberi pendapat, konseli akan membuka pertanyaan baru. Peneliti akan menanyakan hal-hal yang berupa garis besar dari permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

Wawancara juga dilakukan kepada suami konseli dan juga teman-teman konseli. Konseli akan bertemu dengan suami konseli dengan bertemankan seorang yang dipercayai agar perjumpaan peneliti dengan informan yang pertama (suami konseli) tidak menjadi salah sangka dan fitnah oleh mata yang memandang. Seterusnya, wawancara juga akan dilakukan dengan teman akrab konseli. Peneliti akan mengambil peluang untuk mewawancarai teman-teman konseli dengan mengajak mereka keluar bersama-sama disamping mengeratkan lagi silaturahmi antara kami.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode dengan mengumpul data mengenai hal yang berkaitan atau *variable* yang berupa catatan, transkrip, buku, surat khabar, majalah atau lain-lain yang bersangkutan dengan permasalahan konseli.

Metode dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode-metode sebelumnya yaitu observasi dan wawancara.

Dalam dokumentasi, realibilitas dan validitas sangat diperlukan agar terjaga segala informasi tentang konseli. Dalam dokumentasi, peneliti mencari tahu informasi dari catatan buku harian konseli. Untuk mendapatkan informasi melalui buku catatan harian dari konseli, peneliti harus mencipta *trust* terhadap konseli agar klien merasa mudah untuk menceritakan atau memberi peneliti untuk membaca catatan buku harian peneliti. Dengan adanya catatan buku harian dari peneliti, hal ini akan lebih memudahkan penelitian karena setiap apa yang ada di dalam buku catatan harian konseli merupakan isi hati dari konseli yang tidak pernah diungkapkan kepada orang lain melainkan dirinya sendiri yang lebih mengetahui.

Tabel 1.1

Jenis Data, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data

No	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1	Data Primer	Konseli + suami konseli + dokumentasi	W + O + D
2	Data Skunder	Suami konseli, teman akrab konseli + tetangga konseli + dokumentasi	W + D
3	Kondisi konseli sebelum proses wawancara	Peneliti + konseli + suami konseli + teman konseli + tetangga konseli	O + W
4	Proses terapi/konseling	Peneliti + konseli	W

penginduktifan data tersebut maka bisa membenarkan atau ditolaknya hipotesis yang sudah dibuat berdasarkan data yang dikumpul.

Oleh karena penelitian ini bersifat studi kasus maka analisis data yang digunakan adalah deskriptif-komparatif yakni dengan mengolahkannya sehingga dapat membandingkan Proses Konseling Keluarga Dengan Terapi Realitas di lapangan sehingga bisa menilai dan mengetahui perbedaan sebelum dan selepas mendapatkan layanan konseling.

7. Teknik Keabsahan Data

a. Perpanjangan keikutsertaan

Perpanjangan keikutsertaan adalah peneliti melakukan penelitian ini dengan berpartisipasi dalam mengumpulkan data memerlukan waktu relatif yang lama demi mendapatkan keshahihan data.

b. Ketekunan pengamatan

Ketekunan pengamatan adalah peneliti melakukan observasi berserta interpretasi yang benar terhadap sesuatu dan ia memerlukan tingkat observasi yang tinggi. Antara lain adalah dengan membaca buku, artikel, dan sebagainya yang berkaitan dengan permasalahan maupun hal yang terkait dalam penelitian yang dilakukan.

c. Triangulasi

Triangulasi adalah cara pengecekan data dengan menggunakan sumber-sumber yaitu dari orang lain. Triangulasi merupakan teknik yang digunakan dimana data diperoleh melalui wawancara yang didiskusi lebih lanjut dengan

kuesioner, observasi dan beberapa teknik pengumpulan data yang lain. Manakala triangulasi waktu adalah dimana waktu yang dimanfaatkan oleh peneliti untuk mengumpul data.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa metode seperti wawancara, observasi dan terjun langsung ke lapangan penelitian. Wawancara dilakukan langsung dengan konseli sendiri dan juga dua informan. Untuk wawancara, peneliti mewawancarai dengan sumber informan yang berbeda bagi mengesahkan data yang diperoleh. Selain itu, peneliti juga menggunakan observasi sebagai pengesahan data. Peneliti terjun sendiri ke lapangan dengan bermalam di rumah konseli sewaktu suami konseli mempunyai program dengan ikhwah yang lain. Peneliti menemani konseli dengan bermalam di rumah konseli di samping peneliti ingin melihat sendiri dampak-dampak masalah yang ada pada konseli.

Waktu yang digunakan untuk peneliti memberikan bantuan pelayanan konseling dan terapi adalah selama empat bulan dimana pada bulan yang pertama peneliti hanya melakukan wawancara, dan juga observasi bagi menggali data awal. Wawancara dan juga observasi kepada konseli hanya dilakukan peneliti secara bersendirian bersama konseli. Manakala pada bulan-bulan seterusnya peneliti akan mencari dan menggali data yang lain dengan metode penelitian yang sedia ada agar penelitian yang dilakukan mempunyai keshahihan yang jelas.

F. Sistematika Pembahasan

1. Bagian Awal

Bagian awal terdiri daripada Judul Penelitian, kata pengantar dan Daftar Isi.

2. Bagian Inti

Bab I. Dalam bab ini pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, sasaran, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta terdapat pembahasan

Bab II. Dalam bab ini berisi kerangka teori yang meliputi tinjauan tentang terapi realitas, perkahwinan keluarga sakinah dan mahasiswa.

Bab III. Dalam bab ini berisi tentang penyajian data yang terisi tentang lokasi penelitian, deskripsi mahasiswa, deskripsi masalah dan selanjutnya deskripsi hasil penelitian yang berisi deskripsi data, deskripsi proses/tahapan serta deskripsi hasil proses

Bab IV. Dalam bab ini berisi tentang analisis data yang terdiri dari Analisis Proses dan analisis Hasil proses

Bab V. Dalam bab ini berisi tentang penutup yang dalamnya terdapat dua point yaitu kesimpulan dan saran.

3. Bagian Akhir

Dalam bab ini berisi daftar pustaka, lampiran lampiran dan biodata peneliti.

G. Pedoman peneliti

Tabel 1.2
Pedoman Peneliti

No.	Informan	Data Yang Diperoleh	Daftar Pertanyaan
1.	Mahasiswa	Identiti Mahasiswa	1. Nama Mahasiswi? 2. Berapa usia mahasiswi? 3. Mahasiswi asal dari mana? 4. Pendidikan mahasiswi? 5. Keluarga mahasiswi?
		Yang berkenaan dengan masalah/kondisi mahasiswa	1. Apakah masalah yang sedang dihadapi oleh mahasiswi? 2. Apa yang mahasiswi harapkan untuk mengatasi masalah mahasiswi? 3. Apakah perkara yang menjadi penyebab terjadinya masalah mahasiswi? 4. Apakah yang dilakukan oleh mahasiswi untuk mengatasi masalahnya?
		Kondisi sesudah pengembangan pelaksanaan	1. Apakah yang dirasakan oleh mahasiswi setelah proses konseling? 2. Apakah perubahan yang dirasakan oleh konseli?
2.	Informan	Kondisi lingkungan	1. Bagaimanakah latar belakang kehidupan mahasiswi?

TINJAUAN PUSTAKA

¹ Sahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan Konseling*, (Surabaya, PT Revka Petra Media, 2012) Hal. 16

Berdasarkan definisi yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang profesional yang disebut konselor terhadap klien atau konseli yang sedang membutuhkan bantuan agar konseli tersebut dapat mengatasi masalahnya, mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang selalu mengalami perubahan. Berbicara tentang konseling, banyak para ahli yang mengelompokkan konseling dalam beberapa kategori, yaitu berdasarkan masalah yang akan diselesaikan menjadi yaitu konseling penyesuaian pribadi, konseling pendidikan, dan konseling karir.³

mecahkan masalahnya, mengembangkan potensi sosial dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang mengalami perubahan.

Berdasarkan definisi yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang disebut konselor terhadap klien atau konseli agar konseli tersebut dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang selalu mengalami perubahan.

Berikut ini beberapa definisi tentang konseling, banyak para ahli yang mengelompokkan konseling ke dalam beberapa kategori, yaitu berdasarkan masalah yang dihadapi konseli, yaitu konseling penyesuaian pribadi, konseling

mecahkan masalahnya, mengembangkan potensi sosial dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang mengalami perubahan.

Berdasarkan definisi yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang disebut konselor terhadap klien atau konseli agar konseli tersebut dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang selalu mengalami perubahan.

Sedangkan konseling, banyak para ahli yang mengelompokkannya ke dalam beberapa kategori, yaitu berdasarkan masalah yang dihadapi konseli, yaitu konseling penyesuaian pribadi, konseling

mecahkan masalahnya, mengembangkan potensi sosial dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang mengalami perubahan.

Berdasarkan definisi yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang disebut konselor terhadap klien atau konseli agar konseli tersebut dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang selalu mengalami perubahan.

Berikut ini beberapa definisi tentang konseling, banyak para ahli yang mengelompokkan konseling ke dalam beberapa kategori, yaitu berdasarkan masalah yang dihadapi konseli, yaitu konseling penyesuaian pribadi, konseling

mecahkan masalahnya, mengembangkan potensi sosial dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang mengalami perubahan.

Berdasarkan definisi yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang disebut konselor terhadap klien atau konseli agar konseli tersebut dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang selalu mengalami perubahan.

Berikut ini beberapa definisi tentang konseling, banyak para ahli yang mengelompokkan konseling ke dalam beberapa kategori, yaitu berdasarkan masalah yang dihadapi konseli, yaitu konseling penyesuaian pribadi, konseling

Berbeda dengan *Mudrock*, *Koerner* dan *Fitzpatrick* mendefinisikan keluarga melalui tiga aspek yaitu:

Konseling keluarga didefinisikan berdasarkan kehadiran dan tidaknya anggota keluarga, seperti anak, orang tua, dan kerabat lainnya. Dengan kata lain definisi struktural menfokuskan pada siapa yang menjadi bagian anggota keluarga. Dengan demikian keluarga dapat diartikan sebagai asal usul, keluarga sebagai wahana melahirkan keturunan, dan keluarga batih.

Adalah keluarga ditinjau dari segi penekanan terhadap terpenuhinya tugas dan fungsi psikososial yang meliputi: fungsi perawatan, sosialisasi pada anak, dukungan emosi dan materi, dan peran-peran tertentu.⁵

Adalah kelompok yang dapat membangun, memunculkan, dan mengembangkan keintiman melalui perilaku-perilaku yang dapat memunculkan rasa identitas sebagai keluarga, berupa ikatan emosional, pengalaman historis maupun cita-cita masa depan.⁶

⁶ Sri Lestari, Psikologi Keluarga: *Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2012), hal. 4-5.

a) Fungsi keagamaan

b) Fungsi sosial budaya

c) Fungsi cinta kasih

d) Fungsi melindungi

Adanya perlindungan bagi anak-anak adalah hal yang sangat penting, hal ini dikarenakan selama proses pertumbuhan dan perkembangan anak membutuhkan orang yang dapat melindungi mereka dari berbagai ancaman bahaya, baik fisik, maupun moral. Dan bagi mereka orang tua merupakan pelindung pertama dan utama selama proses tumbuh kembang tersebut.

e) Fungsi reproduksi

Seorang terapis keluarga Virginia Satir berpendapat bahwa konseling keluarga adalah upaya pemberian bantuan terhadap masing-masing anggota keluarga melalui membenahi hubungan komunikasi antara setiap anggota keluarga.¹⁰ Menurut pandangan teori ini komunikasi antar anggota keluarga adalah hal yang sangat penting untuk diprioritaskan, hal ini dikarenakan hubungan komunikasi yang mendalam antara anggota keluarga akan menjauhkan dari masalah-masalah yang mudah terjadi dalam keluarga menuju solusi penguatan harga diri para anggota keluarga.

d. Tujuan Konseling Keluarga

1) Tujuan umum

- 1) Tujuan umum
 - a) Membantu anggota keluarga untuk saling mempelajari akan pentingnya hubungan emosional keluarga

⁹ Shofyan S. Willis, *Konseling keluarga*, (Bandung, Alfabeta, 2013) Hal. 83

¹⁰ Kathryn Geldard & David Geldard, *Konseling Keluarga*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hal. 13-14.

- a) Meningkatkan saling toleransi dan motivasi antara anggota keluarga terhadap cara-cara yang istimewa atau keunggulan anggota lain.
- b) Mengembangkan toleransi terhadap anggota keluarga yang mengalami frustrasi/ kecewa, konflik, dan rasa sedih yang terjadi karena faktor sistem keluarga atau di luar sistem keluarga.
- c) Mengembangkan motif dan potensi setiap anggota keluarga dengan cara men-support, memotivasi dan meningkatkan anggota tersebut
- d) Mengembangkan keberhasilan persepsi diri orang tua secara realistik dan sesuai dengan anggota-anggota lain.¹¹

Terdapat beberapa tahap atau langkah yang harus dilalui dalam proses konseling keluarga sebagai berikut:

[illegible]

1) Membangun rapport

Sebagaimana tujuan konseling adalah untuk dapat memenuhi kebutuhan konseli, maka membangun hubungan yang baik antara konselor dan konseli merupakan hal yang mutlak untuk dilakukan. Rapport adalah adanya hubungan antara konselor dengan konseli yang bersifat harmonis, penuh kesesuaian, kecocokan, dan saling tarik menarik.¹² Ketika rapport terjadi maka apapun masalah yang dialami konseli secara alami akan tersampaikan pada konselor.

2) Pengembangan apresiasi emosional

Adanya keterlibatan anggota keluarga dalam proses konseling dapat menyebabkan terjadinya interaksi dinamik antara mereka sehingga masing-masing anggota keluarga memiliki keinginan untuk menyelesaikan masalah yang ada.

3) Pengembangan alternatif modus perilaku

Sebagai konselor yang baik menciptakan perilaku yang tidak menyebabkan konseli merasa terganggu adalah hal yang harus dilakukan. Hal ini dikarenakan perilaku konselor selama proses konseling dapat mendukung terjadinya konseling yang efektif atau malah sebaliknya.

4) Fase membina hubungan konseling

Membina hubungan konseling yang baik adalah hal yang penting untuk dilakukan, hal ini dikarenakan keberhasilan tujuan konseling secara efektif ditentukan oleh keberhasilan konselor dalam membina hubungan konseling.

¹² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Pratek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 46.

5) Memperlancar tindakan positif :

- a) Eksplorasi dan menelusuri masalah, menetapkan tujuan konseling, menetapkan rencana strategis, mengumpulkan fakta, mengungkapkan perasaan konseli lebih mendalam, mengajarkan keterampilan baru, menjelajah berbagai alternatif, mengungkap perasaan, dan melatih skill baru.
- b) Perencanaan merupakan fase mengembangkan perencanaan bagi konseli sesuai dengan tujuan untuk memecahkan masalah, mengurangi perasaan menyedihkan dan mengkonsolidasi *skill* baru atau perilaku baru untuk mencapai aktifitas diri konseli. Lebih spesifik *Crane* dalam *Latipun* menyusun tahapan konseling keluarga untuk menangani anak berperilaku oposisi.

1. Interview awal

[illegible]

Menurut Anas Salahudin, Terapi Realitas merupakan cara seseorang melihat dirinya sendiri sebagai manusia dalam hubungannya dengan orang lain dan dunia luarnya. Setiap orang mengembangkan gambaran identitasnya (identity image) berdasarkan atas pemenuhan kebutuhan psikologisnya.¹⁵

Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi keperluan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri atau orang lain. Inti

¹⁶ Faezah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial*, (Surabaya, Uin Sunan Ampel Press, Cetakan 1, 2014) Hal. 59

terapi realitas adalah menerimatanggungjawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental.¹⁷

[illegible]

4) Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Terapi realitas menempatkan pokok kepentingan pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya. Terapi ini beranggapan bahwa perubahan mustahil terjadi tanpa melihat pada tingkah laku dan membuat beberapa ketentuan mengenai sifat-sifat konstruktif dan destruktifnya. Jika para klien menjadi sadar bahwa mereka tidak dapat memperoleh apa yang mereka inginkan dan bahwa tingkah laku mereka merosak diri, maka akan kemungkinan yang nyata untuk terjadinya perubahan positif, semata mata kerana mereka menetapkan bahawa alternatif-alternatif bisa lebih baik daripada gaya mereka sekarang yang tidak realitis.

5) Terapi realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferansi sebagai hal yang penting. Ia juga memandang transferansi suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Terapi realitas mengimbau agar para terapis menempuh cara beradanya yang sejati, yakni bahwa mereka menjadi diri sendiri.

6) Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketaksadaran. Teori psikoanalitik, yang berasumsi bahwa pemahaman dan kesadaran atas proses-proses ketaksadaran sebagai suatu prasyarat bagi perubahan kepribadian, menekankan pengungkapan konflik-konflik tak sadar melalui teknik-teknik analisis transferensi, analisis mimpi, asosiasi bebas, dan analisis resistensi. Sebaliknya terapi realitas menekankan kekeliruan yang dilakukan oleh klien, bagaimana tingkah laku klien sekarang sehingga dia tidak mendapatkan apa apa yang diinginkannya dan bagaimana dia bisa terlibat dalam suatu rencana bagi tingkah laku yang berhasil yang berlandaskan tingkah laku yang bertanggungjawab dan realitis. Terapi realitas memeriksa kehidupan klien sekarang secara rinci dan berpegang kepada asumsi bahwa klien akan menemukan tingkah laku sadar yang tidak mengarahkannya pada pemenuhan keperluannya. Oleh karenanya, terapi realitas berlandaskan bahwa menekankan kesadaran berarti mengelak dari pokok masalah yang menyangkut ketidakbertanggungjawaban klien dan memaafkan klien atas tindakannya menghindari kenyataan. Sementara pemahaman boleh jadi menarik, terapi realitas tidak melihat pemahaman sebagai suatu yang esensial untuk menghasilkan perubahan.

Tujuan umum terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Pada dasarnya otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu

e. Fungsi Dan Peran Terapis

[illegible]

Terapis diharapkan memberikan pujian apabila para klien bertindak dengan cara yang bertanggungjawab dan menunjukkan ketidaksetujuan apabila mereka tidak bertindak demikian. Para klien memerlukan tipe penilaian semacam itu. Terapis harus bersedia untuk berfungsi sebagai seorang guru dalam hubungannya dengan klien. Ia harus mengajari klien bahwa tujuan terapi tidak diarahkan pada kebahagiaan. Terapi realitas berasumsi bahwa klien bisa menciptakan kebahagiaannya sendiri dan bahwa kunci untuk menemukan kebahagiaan adalah menerima tanggungjawab.

f. Teknik-Teknik Terapi Realitas

1) Terlibat dalam permainan peran dengan klien

2) Prilaku sekarang

3) Menilai diri sendiri

4) Merencana tindakan yang bertanggungjawab

Rencana tindakan yang telah disusub harus dilakukan. Konselor memberikan dorongan lebih besar kepada klien untuk memenuhi rencana tindakannya dengan jalan meminta klien berjanji dengan konselor, bahwa ia akan melakukannya.

Jika seseorang tidak memenuhi perjanjiannya, penilaian dan penyusunan rencana perlu diperiksa. Jika penilaiannya benar, maka penyusunan rencana benar perlu diperiksa kembali. Dan jika penyusunan rencana benar, maka perlu dilihat pada perjanjian klien untuk melakukan rencana.

Tidak memberi hukuman sama pentingnya dengan tidak menerima alasan. Menurut Glasser, dengan hukuman akan mengurangi keterlibatan secara rinci. Dengan menerima tanggung jawab terhadap perilakunya yang pathologis

mulai diatasi, berkembang lebih matang, memenuhi kebutuhan dan kasih sayang, penghargaan dan menemukan identitas diri.²¹

Terapi realitas tidak memasukkan sejumlah teknik yang secara umum diterima oleh pendekatan-pendekatan terapi lain. Para psikiater yang mempraktekkan terapi realitas tidak menggunakan obat-obatan dan medikasi-medikasi konservatif, sebab medikasi cenderung menyingkirkan tanggung jawab pribadi. Selain itu, para pemraktek terapi realitas tidak menghabiskan waktunya untuk bertindak sebagai “detektif” mencari alasan-alasan, terapi berusaha membangunkan kerja sama dengan para konseli untuk membantu mereka mencapai tujuan-tujuannya.²² Dari beberapa teknik yang ada di terapi realitas di atas, penulis hanya menggunakan beberapa teknik yang akan di gunakan untuk membantu memecahkan masalah konseli.

3. Emosi

a. Pengertian Emosi

Manusia adalah makhluk yang memiliki rasa dan emosi. Hidup manusia diwarnai dengan emosi dan berbagai macam perasaan. Manusia sulit menikmati hidup secara optimal tanpa memiliki emosi. Manusia bukanlah manusia, jika tanpa emosi. Kita memiliki emosi dan rasa, karena emosi dan rasa menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan kita sebagai manusia.²³

²¹ Singgig D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), hal. 245-248

²² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung, PT Refika Aditama, Cetakan ke 7 2013) hal. 278.

²³ Triantoro Safari, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta, BUMIAKSARA, Cetakan ke 2, 2012) Hal. 11-13

Ahli psikologi memandang manusia adalah makhluk yang secara alami memiliki emosi. Menurut *James*, emosi adalah keadaan jiwa yang menampilkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh manusia. Emosi setiap orang adalah mencerminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya. Sebagai contoh, ketika seseorang diliputi emosi marah, wajahnya memerah, nafasnya menjadi sesak, otot-otot tangannya akan menegang dan energi tubuhnya memuncak.

Pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya. Kategori pertama adalah emosi positif atau biasa disebut dengan efek positif. Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan. Macam dari emosi positif ini, seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru dan senang. Ketika kita merasakan emosi positif ini, kita juga akan merasakan keadaan psikologis positif. Kategori kedua adalah emosi negatif atau efek negatif. Ketika kita merasakan emosi negatif ini, maka dampak yang kita rasakan adalah negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Macam dari emosi negatif diantaranya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam dan masih banyak lagi.

Sejalan dengan usianya, emosi seorang individu pun akan terus berkembang. Proses pembentukan melewati setiap fase perkembangan, yang didukung oleh faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor internal misalnya usia, dan lingkungan keluarga. Sedangkan faktor eksternal seperti teman sebaya,

Menurut *Darwis* mendefinisikan emosi sebagai sesuatu gejala psikofisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi di dasarkan secara psikofisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik. Ketika emosi bahagia meledak-ledak, ia secara psikis memberi kepuasan, tapi secara fisiologis

²⁴ Sudarsono, *kamus filsafat dan psikologi*, (PT Reneka Cipta : Jakarta 1993)

membuat jantung berdebar-debar atau langkah kaki terasa ringan, juga tidak terasa ketika berteriak puas kegirangan. Namun hal-hal yang disebut ini tidak spesifik terjadi pada semua orang dalam seluruh kesempatan. Kadangkala orang bahagia, tapi justru meneteskan air mata, kesedihan yang sama tidak membawa kepedihan yang serupa.²⁵

disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku dan mempengaruhi fungsi-fungsi psikis lainnya, seperti pengamatan, tanggapan, pemikiran dan kehendak.

b. Bentuk-Bentuk Emosi

Daniel Goleman (1995) dalam M. Ali dan M. Asrori (2008 : 62-63)

mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, sebagai berikut :

- 1) *Amarah*, di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
- 2) *Kesedihan*, didalamnya meliputi sedih, pedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, depressi.
- 3) *Rasa takut*, di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik dan fobia.
- 4) *Kenikmatan*, di dalamnya meliputi kebahagiaan, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali dan mania.
- 5) *Cinta*, di dalamnya meliputi menerima, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.
- 6) *Terkejut*, di dalamnya meliputi terkesiap, takjub, terpana.
- 7) *Jengkel*, di dalamnya meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka dan mau muntah.

- 8) *Malu*, di dalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Dari penjelasan itu tadi, dapat diartikan bahwa bentuk-bentuk emosi adalah amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu.

c. Karakter Emosi

Menurut *Shamsu*, ciri-ciri emosi adalah :

- 1) Lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologi lainnya, seperti pengamatan dan berfikir.
- 2) Bersifat fluktuatif (tidak tetap)
- 3) Banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indra.

Emosi dapat dikelompokkan kepada dua bagian, yaitu emosi sensoris dan emosi kejiwaan.

- a) Emosi sensoris, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, seperti : rasa dingin, manis, sakit lelah, kenyang, dan lapa.
- b) Emosi psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan.

Yang termasuk emosi ini di antaranya adalah :

1. *Perasaan intelektual*, yaitu mempunyai sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran. Perasaan ini diwujudkan dalam bentuk : (a) Rasa yakin dan tidak terhadap suatu hasil karya ilmiah. (b) Rasa gembira karena mendapat suatu kebenaran. (c) Rasa puas karena dapat

- Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik emosi antara lain lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologis lainnya, bersifat fluktuatif, dan banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca

[illegible]

Allah SWT telah menjelaskan dalam al-Qur'an dalam surat Ar-Rum

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَكَرُونَ

(Q.S. Ar-Rum (30) : 21)

- 1) *Litaskunu ilaiha*, artinya supaya tenang. Maksudnya supaya perkawinan dapat menyebabkan ketenangan jiwa bagi pelakunya.
- 2) *Mawaddah*, membina rasa cinta. Akar kata mawaddah adalah wadadah (membara atau menggebu-gebu) yang berarti meluap tiba-tiba, karena itulah pasangan muda dimana rasa cintanya sangat tinggi yang termuat kandungan cemburu, sedangkan rasa sayangnya masih rendah, banyak terjadi benturan karena tak mampu mengontrol rasa cinta yang terkadang sangat sulit terkontrol.

³³ Ahmad Mubarak, *Nasehat Perkawinan dan Konsep Hidup Keluarga*, (Jakarta: Jatibangsa, 2006), h. 18.

³⁴Departemen Agama RI, Pedoman Konselor Keluarga Sakinah, (Jakarta, Departemen Agama, 2001), h. 89.

*thuma'ninah*³⁵, dan *al-mahabbah* (ketenangan hati, ketentraman dan kenyamanan). Imam Ar-Razi dalam tafsirnya *al-Kabir* menjelaskan sakana ilahi berarti merasakan ketenangan batin, sedangkan sakana indahu berarti merasakan ketenangan fisik.³⁶ Dalam al-Qur'an surat *al-Fath* ayat 4 disebutkan bahwa Allah SWT memberikan kedamaian dan ketenteraman didalam hati manusia yang berbunyi :

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا
مَعَ إِيْمَانِهِمْ ۚ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

“Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi¹⁰ dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana”

(Q.S. *Al-Fath*: 4).

Dari arti-arti etimologis tersebut, kita memperoleh gambaran yang jelas bahwa keluarga sakinah yang dikehendaki fitrah manusia dan agama ialah terwujudnya suasana keluarga yang satu tujuan, selalu dapat berkumpul dengan baik, rukun dan akrab dalam kehidupan sehari-hari. Dengan suasana itu, terciptalah perasaan yang sama-sama senang dan keinginan untuk meredam emosi yang negatif sehingga kehidupan keluarga membawa kebaikan bagi semua anggota keluarga yang berdampak ketenangan bagi lingkungannya.

³⁵ Ahmad Warson Munawir, *Kamus Arab-Indonesia Terlengkap*, (Cet. II; Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), h. 646.

³⁶ Muslich Taman dan Aniq Farida, 30 Pilar Keluarga Samara: Kado Membentuk Rumah Tangga Sakinah Mawaddah Wa Rahmah, (Cet. I; Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2007), h. 7.

sehingga dapat tercipta suasana salam (damai dan sejahtera) dan aman di tengah masyarakat.

Sedangkan yang dimaksud dengan *sakinah* adalah rasa tentram, aman dan damai. Seorang akan merasakan sakinah apabila terpenuhi unsur-unsur hajat hidup spiritual dan material secara layak dan seimbang. Sebaliknya apabila sebagian atau salah satu yang telah disebutkan tadi tidak terpenuhi, maka orang tersebut akan merasa kecewa, resah dan gelisah. Hajat hidup yang diinginkan dalam kehidupan duniawiyah seseorang meliputi: kesehatan, sandang, pangan, perlindungan hak asasi dan sebagainya.³⁷

Pengertian keluarga sakinah dalam istilah ilmu fiqih disebut usrah atau *qirabah* yang juga telah menjadi bahasa Indonesia yaitu kerabat.³⁸ Dalam kamus besar Indonesia keluarga adalah ibu bapak dengan anak-anaknya atau satuan kekerabatan yang sangat mendasar dalam masyarakat.³⁹ Sedangkan kata Sakinah dalam kamus besar bahasa Indonesia adalah kedamaian, ketentraman, ketenangan dan kebahagiaan.

Secara etimologi sakinah adalah ketenangan, kedamaian, dari akar kata sakan menjadi tenang, damai, merdeka, hening dan tinggal.⁴⁰ Dalam Islam kata sakinah menandakan ketenangan dan kedamaian secara khusus, yakni

³⁷ Provinsi DKI Jakarta, *Membina Keluarga Sakinah*, (Jakarta: Badan Penasihatannya Pembinaan dan Pelestarian Perkawinan (BP4) Provinsi DKI Jakarta, 2010), h. 5.

³⁸ Direktorat Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam, *Ilmu Fiqih*, Jilid II, Cet. II, (Jakarta: Departemen Agama, 1984/1985), h. 156.

³⁹Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Cet. I, (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), h. 413

⁴⁰ Cyril Glasse, *Ensiklopedia Islam*, Penerjemah Ghuron A Mas'adi, cet. II, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1991), h. 351.

“Keluarga sakinah adalah keluarga yang dibina atas perkawinan yang sah, mampu memenuhi hajat spiritual dan material secara layak dan seimbang, diliputi suasana kasih sayang antara anggota keluarga dan lingkungannya

⁴³ Departemen Agama RI, *Pedoman Pejabat Urusan Agama Islam*, edisi 2004, (Jakarta: Departemen Agama RI Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam dan Penyelenggaraan Haji, 2004), h. 1191

1. Kriteria Suami⁴⁷ :

- Dasar dari kriteria ini adalah bahawasanya Allah berfirman :

“...Sesungguhnya hamba sahaya laki-laki yang beriman lebih baik daripada laki-laki musyrik meskipun dia menarik hatimu. Mereka mengajak ke neraka...”

b. Hafal Al-Quran (Meskipun hanya beberapa surah)

c. Memiliki kemampuan (*ba'ah*)

[illegible]

Yang dimaksudkan dengan kemampuan disini adalah mampu secara seksual, yaitu mampu melakukan persetubuhann, dan mampu memenuhi keperluan nikah serta keperluan hidup sehari-hari keluarga setelah akad pernikahan terjadi.

Rasulullah SAW menganjur para pemuda yang telah mampu dengan pengertian di atas untuk segera menikah. Diriwayatkan, Rasulullah SAW juga pernah bersabda kepada Fatimah Binti Qays seperti ini ;

“Adapun muawiyah adalah seorang miskin yang tak berharta.”
(HR. Muslim, Nasa’I, dan Abu Dawud)

Ini merupakan kriteria penting untuk mewujudkan salah satu tujuan pernikahan yaitu melangsungkan keturunan. Karena itu, nikah dengan lelaki mandul tidak dianjurkan kecuali dalam keadaan-keadaan tertentu dan alasan-alasan tertentu.

2. Kriteria Isteri⁴⁸ :

a. Taat beragama (Menjalankan agama dengan baik)

وَلَا أَمَّةٌ مُؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ

(QS Al-Baqarah (2) : 221)

(HR. Bukhari dan Muslim)

b. Lebih bagus lagi, bila selain taat beragama, wanita tersebut juga cantik nasabnya terhormat, dan kaya.

Tentang kriteria ini, Rasulullah SAW bersabda,

[illegible]

(HR. Bukhari dan Muslim)

Mengenai wanita seperti ini, Rasulullah SAW bersabda,

d. Dianjurkan untuk menikahi gadis yang masih perawan

(HR. Buhari dan Muslim)

e. Cantik, taat, dan dapat dipercaya.

“Yaitu isteri yang menyenangkan jika dipandang, taat jika diperintah, dan tidak melakukan sesuatu yang tidak disukai suaminya dalam urusan dirinya sendiri maupun dalam persoalan harta kekayaan suami.”

Dalam program pembinaan keluarga sakinah, kementerian agama telah menyusun kriteria-kriteria umum keluarga sakinah yang terdiri dari keluarga pra nikah, keluarga sakinah I, keluarga sakinah II, keluarga sakinah III dan keluarga

sakinah plus⁴⁹ dan dapat dikembangkan lebih lanjut sesuai dengan masing-masing kondisi daerah. Uraian masing-masing kriteria sebagai berikut⁵⁰ :

- 1) Keluarga pra sakinah yaitu keluarga-keluarga yang bukan dibentuk melalui ketentuan perkawinan yang sah. Tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar spiritual dan material secara minimal, seperti: keimanan, sholat, zakat fitrah, puasa, sandang, pangan, papan dan kesehatan.
- 2) Keluarga sakinah I yaitu keluarga-keluarga yang dibangun atas perkawinan yang sah dan telah dapat memenuhi kebutuhan spiritual dan material secara minimal tetapi masih belum bisa memenuhi psikologisnya seperti kebutuhan akan pendidikan, bimbingan keagamaan dalam keluarga, mengikuti interaksi sosial keagamaan dalam lingkungannya.
- 3) Keluarga sakinah II yaitu keluarga yang dibangun atas perkawinan yang sah dan disamping telah dapat memenuhi kebutuhan kehidupannya juga telah mampu memahami pentingnya pelaksanaan ajaran agama serta bimbingan keagamaan dalam keluarga serta mampu mengadakan interaksi sosial dalam lingkungannya, tetapi belum mampu menghayati serta mengembangkan nilai-nilai keimanan, ketakwaan dan akhlaqul karimah, infak, sedekah, zakat, amal jariyah, menabung dan sebagainya.

⁴⁹Undang-Undang No. 22 Tahun 1999 *Pemerintah Daerah Tentang Program Pembinaan Gerakan Keluarga Sakinah*.

⁵⁰ Departemen Agama RI, *Petunjuk Pelaksanaan Pembinaan Gerakan Keluarga Sakinah*, (Bandung: Departemen Agama Kantor Wilayah Provinsi Jawa Barat Bidang urusan Agama Islam, 2001), h. 21

Selain telah memenuhi kriteria keluarga sakinah II, keluarga tersebut
hendaknya :

1. Aktif dalam upaya meningkatkan kegiatan dan gairah keagamaan di masjid-masjid maupun dalam keluarga;
2. Keluarga aktif menjadi pengurus kegiatan keagamaan dan sosial kemasyarakatan;
3. Aktif memberikan dorongan dan motivasi untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak serta kesehatan masyarakat pada umumnya

[illegible]

Selain telah memenuhi kriteria keluarga sakinah III, keluarga tersebut
hendaknya :

- [illegible]

f) Unsur-Unsur Mewujudkan Keluarga Sakinah

1. Mewujudkan Harmonisasi Hubungan Suami Isteri.

“Mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka.”
(Q.S. Al- Baqarah (2): 87)

a. Adanya Saling Pengertian

⁵⁸ Syahmini Zaini, *Membina Rumah Tangga Bahagia*, (Jakarta: Kalamulia, 2004), h. 10.

b. Saling Menerima Kenyataan

c. Saling Melakukan Penyesuaian Diri

d. Memupuk Rasa Cinta

⁵⁹Kanwil Departemen Agama Provinsi Riau, *Pedoman Gerakan Keluarga Sakinah*, (Pekanbaru: Proyek Pembinaan Keluarga Sakinah, 2004), h. 31.

[illegible]

Dalam kehidupan berkeluarga sikap musyawarah terutama antara suami dan isteri merupakan suatu yang perlu diterapkan. Hal tersebut sesuai dengan prinsip bahwa tidak ada masalah yang tidak dapat dipecahkan selama prinsip musyawarah diamalkan. Dalam hal ini dituntut sikap terbuka, lapang dada, jujur, mau menerima dan memberi serta sikap tidak mau menang sendiri dari pihak suami ataupun isteri. Sikap suka musyawarah dalam keluarga dapat menumbuhkan rasa memiliki dan rasa tanggung jawab diantara para anggota keluarga dalam menyelesaikan dan memecahkan masalah-masalah yang timbul. Sebagaimana firman Allah dalam surat Asy-Syura (42): 38:

“Dan (bagi) orang-orang yang menerima (mematuhi) seruan Tuhannya dan mendirikan shalat, sedang urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarah antara mereka; dan mereka menafkahkan sebagian dari rezki yang Kami berikan kepada mereka.

f. Suka Memmaafkan

g. Berperan Serta Untuk Kemajuan Bersama

Masing-masing suami isteri harus berusaha saling membantu pada

nya untuk peningkatan dan kemajuan bersama yang pada gilirannya m

bahagiaaan keluarga.

Masing-masing suami isteri harus berusaha saling membantu pada

nya untuk peningkatan dan kemajuan bersama yang pada gilirannya m

bahagiaaan keluarga.

B. Penelitian Terdahulu Yang Releven

1. PENGARUH EXPERIENTIAL FAMILY THERAPY MELALUI PERHATIAN ORANG TUA DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI ANAK DI TPQ MU'AYYAD JEMUR WONOSARI SURABAYA

Oleh : Umrotun Khasanah

Nim : B93212106

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Tahun : 2016

Persamaan dalam penelitian ini adalah mempersoalkan masalah emosi yang dihadapi oleh konseli dan berfokuskan pada emosi. Manakala yang menjadi perbedaan disini adalah terapi yang digunakan untuk membantu memecahkan masalah emosi konseli

2. PAKET PENGEMBANGAN PELATIHAN KELUARGA IDEAL BAGI PASANGAN SUAMI ISTRI DI DESA KEMANTREN PACIRAN LAMONGAN

Oleh : Khoirun Nisa'

Nim : B53213054

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Tahun : 2017

Persamaan dalam penelitian ini adalah menjadikan suami isteri sebagai suber data dan mengupas tentang permasalahan rumah tangga. Manakala yang

PENYAJIAN DATA

1. Lokasi Penelitian

Adapun lokasi yang menjadi tempat penelitian skripsi adalah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang tempatnya berada di fakultas dakwah yang memiliki berbagai jurusan antaranya adalah prodi Bimbingan Dan Konseling Islam, prodi Managemen Dakwah, prodi Pengembangan Masyarakat Islam, prodi Komunikasi Penyiaran Islam, dan prodi Ilmu Komunikasi. Dalam kesemua prodi ini mampu melahirkan generasi penerus dalam penengakan dakwah dalam islam.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi ini mempunyai tergetnya sendiri dimana mendidik mahasiswa untuk menjadi sarjana yang menguasai ilmu yang bersangkutan dalam dunia dakwah yang boleh digunakan untuk bermanfaat kepada orang lain. dalam masa yang sama juga, ilmu dakwah memberi manfaat untuk mahasiswa mengajak manusia mencegah amar makruh nahi mungkar dan menimbulkan rasa kasih sayang sesama manusia dan pencipta alam iaitu Allah SWT. Setelah mendalami dan belajar, setelah Lulus mereka akan mendapat gelar S, SOS (Sarjana sosial).

Tujuan universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya mengacu pada tujuan seperti berikut :

- [illegible]

menerapkan, mengembangkan, menciptakan ilmu-ilmu keislaman dan seni yang dijiwai oleh nilai-nilai keislaman.

- b. Menyebarluaskan ilmu-ilmu keislaman dan seni yang dijiwai oleh nilai keislaman serta mengupayakan penggunaanya untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat dan memperkaya kebudayaan nasional.

3. Visi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

*“Menjadi Pusat Pengembangan Bimbingan Dan Konseling Islam Yang Unggul
Dan Bertaraf Internasional”*

4. Misi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

- a. Menyelenggarakan Pendidikan Bimbingan Dan Konseling Islam Yang Memiliki Keunggulan Dan Daya Saing Internasional
- b. Mengembangkan Riset Bimbingan Dan Konseling Islam Yang Relevan Dengan Kebutuhan Masyarakat Indonesia Dan Global
- c. Mengembangkan Pola Pemberdayaan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Di Bidang Bimbingan Dan Konseling Islam Berbasis Nilai-Nilai Agama Islam, Moralitas Dan Norma Sosial

1. Deskripsi Konselor

a. Biodata Konselor

Adapun biodata konselor yang menggunakan Konseling Keluarga Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Emosi Seorang Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Membentuk Keluarga Sakinah adalah :

Nama : Zur Riah Binti Kopelli

Tempat, Tanggal Lahir : Sarawak, 29 Januari 1994

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Pendidikan : Mahasiswa UINSA

b. Riwayat Pendidikan Konselor

SRK : Sekolah Kebangsaan Pandan

SMK : Sekolah Menengah Kebangsaan Sebauh

: Sekolah Menengah Kebangsaan Kidurong

: Sekolah Menengah Kebangsaan Bintulu

IPT : Politeknik Mukah

IQ : Madrasah Al- Quran Bintulu

c. Pengalaman Konselor

Mengenai pengalaman penulis, penulis pernah menjalankan PPL (Praktek Pengalamman Lapangan) di Yayasan Peduli Kanker Anak Indonesia (YPKAI) lebih kurang selama dua bulan. Penulis melakukan praktek di sana dengan berhadapan dengan anak-anak yang menhidap penyakit kanker. Penulis mengambil beberapa anak di YPKAI sebagai konseli untuk di terapi. Selama dua bulan saya berada di YPKAI, saya memberi terapi kepada konseli tersebut. Bukan itu sahaja, malah penulis melayani karenah anak-anak di YPKAI selama penulis praktek.

Setelah menjalani konseling, konseli menjadi lebih periang dan bersemangat untuk berhadapan dengan ujian yang sedang konseli hadapi. Selain

itu juga, penulis juga sempat mengkonseling dan memberi terapi kepada orang tua konseli. Orang tua konseli juga harus di konseling karena orang tua konseli turut mendapat tekanan hidup dari apa yang menghidap anak kesayangan mereka. Hasil dari sesi konseling tersebut, konseli saya mendapat suntikan semangat dari penulis dan berfikir lebih positif dalam menjalani kehidupan.

Selain itu, sewaktu semester 5, penulis pernah menginap di Pasuruan di atas tugas untuk menangani konseli yang ada di sana. Penulis ke Pasuruan atas tugas perkuliaan. Walaupun jangka masa penulis tidak begitu lama dalam menangani konseli, namun hal ini bisa menjadi pengalaman kepada penulis untuk berhadapan dengan konseli. Hal ini juga bisa di jadikan pedoman di saat melakukan penelitian skripsi ini supaya keahlian konselor bisa berkembang sesuai dengan profesionalisasi konselor.

d. Kpribadian Konselor

Penulis merupakan seorang mahasiswa yang suka bergaul dengan lingkungan. Penulis juga merupakan seorang sanguinis. Penulis seorang yang sangat ramah dan menceriakan suasana. Penulis juga merupakan seorang yang percaya diri, berani bersuara jika terdapat kesalahan dan penulis juga seorang yang tegas dan berdisiplin.

Penulis sudah menikah, menurut suami penulis merupakan seorang isteri yang bertanggungjawab, bersabar, penyayang dan bijak. Manakala menurut keterangan dari teman-teman penulis, penulis merupakan seorang pendengar

Riwayat kesehatan : -

Hobi : Memasak

Cita-Cita : Pengusaha Berjaya

b. Latar Belakang Konseli

Konseli merupakan anak tunggal dalam keluarganya. Setahun yang lepas, konseli telah menikah dengan lelaki pilihan hatinya. Pernikahan konseli direstui oleh kedua orang tua konseli juga dari keluarga suami konseli. Memandangkan tahun ini merupakan tahun akhir untuk konseli dan konseli harus bekerja keras untuk menyelesaikan skripsi di samping itu juga harus mengurus rumah tangganya. Keluarga konseli merupakan keluarga yang berlatar belakang sederhana. Keluarga konseli juga merupakan dari keluarga yang baik dan orang tua konseli juga merupakan orang yang peramah berdasarkan apa yang di beritahu konseli kepada penulis. Keluarga konseli sering memberi semangat kepada konseli agar lebih bersemangat untuk berhadapan dengan ujian di perantauan.

Konseli yang tinggal jauh dari keluarga kini tinggal bersama suaminya. Hubungan konseli dengan suaminya memang agak baik dan harmonis. Konseli sering melayan suaminya dengan baik dan menunaikan tanggungjawabnya sebagai isteri sepenuhnya di samping menjadi mahasiswa. Suami konseli juga sering memberi dorongan dan semangat kepada konseli. Suami konseli seorang yang ramah serta bertanggungjawab. Suaminya sering membantu konseli dalam menyiapkan konselinya walaupun suaminya tidak mampu untuk membantu

sepenuhnya sekurangnya suaminya tetap memberi dorongan yang sangat positif kepada konseli.

c. Latar belakang pendidikan konseli

Nisa mempunyai tahap pendidikan yang standar, dimana taraf pendidikan agamanya juga baik-baik saja. Nisa mendapat didikan agama setelah masuk ke dalam madrasah Al-Quran Bintulu, di mana di situ Nisa belajar erti agama yang sebenar. Pada awal permulaan Nisa datang ke Surabaya, sebagaimana anak-anak Malaysia yang lain sudah tentunya belum dapat membiasakan diri dengan tempat baru. Sepanjang penulis mengenali konseli, konseli merupakan seorang yang ramah dan mudah bergaul dengan lingkungan, Cuma terkadang konseli mudah emosi dengan sesuatu yang tidak dapat diandalkan oleh konseli. Sewaktu pertama kali datang ke Surabaya, penulis tinggal bersama konseli selama beberapa semester sehinggalah konseli telah berpindah ke kontrakan lain bersama suaminya. Hal ini menyebabkan penulis dan konseli sudah jarang bertemu dan bersua wajah.

Sewaktu di dalam perkuliahan, konseli merupakan seorang mahasiswa yang sangat aktif dan sering bertanya di dalam kelas. Konseli boleh juga dikatakan seorang mahasiswa yang bijak. Konseli seorang yang menepati masa dan sering menyiapkan tugas yang diberikan. Konseli sangat ramah dengan semua mahasiswa Malaysia maupun Indonesia, malah konseli juga akrab dengan dosennya. Melihat dari IPK dan IPS konseli, konseli merupakan seorang pelajar yang pintar dan cemerlang dalam pelajaran. Di samping itu juga, konseli selalu

menjadi rujukan kepada teman-teman konseli. Teman-teman konseli merasa nyaman bergaul oleh karena konseli seorang yang ramah dan suka membantu teman-temannya yang lain. Setelah konseli menikah, kehidupan konseli telah berubah sepenuhnya. Konseli telah memegang amanah sebagai mahasiswa dan dalam masa yang sama harus menunaikan tanggungjawab sebagai isteri. Hal ini mungkin akan memberi sedikit dampak pengaturan masa dalam kehidupan konseli. Walau bagaimanapun, hal itu tidak menjadi halangan untuk konseli untuk terus menunaikan dua tanggungjawabnya dalam satu masa.

Namun sejak akhir ini, konseli merasa agak emosi karena beberapa faktor. Sebagai seorang mahasiswa di mana suami dan isteri tidak bekerja, ekonomi mereka masih belum stabil dan tambahan lagi pada tahun akhir ini konseli memerlukan banyak uang untuk di gunakan. Tambahan pula, tugas skripsi yang bertimbun menyebabkan konseli semakin emosi dan tertekan dengan keadaan sekeliling. Konseli terkadang gagal mengawal emosi dan hal itu memberi sedikit dampak negative kepada konseli. Konseli telah menjadi kurang ramah dan kurang bergaul dengan sekeliling. Konseli sering *overthinking*, dan merasakan bahwa dirinya tidak mampu menjadi isteri yang baik karena tidak mampu menunaikan tanggungjawabnya sebagai isteri sepenuhnya karena terganggu dengan tugas skripsi. Hal ini menyebabkan harapan konseli ingin membangun keluarga sakinah menjadi pudar karena permasalahan yang dihadapinya sekarang. Raut wajah konseli juga kelihatan mempunyai masalah yang terpendam.

Melihat dari kondisi lingkungan konseli juga, konseli hanya tinggal berdua dengan suami. Mungkin terkadang konseli merasa kesepian dan kesunyian. Tambahan pula kondisi lingkungan tempat tinggal konseli agak tertutup dan keadaan sekeliling memang agak tertutup. Teman-teman konseli juga memberi pendapat kepada penulis bahwa konseli sudah banyak berubah dari sebelumnya. Penulis juga dapat melihat perubahan dari sikap konseli karena suatu ketika dahulu konseli pernah dekat dengan konseli.

d. Kepribadian Konseli

Menurut pemerhatian penulis semenjak menjadi teman akrab konseli suatu ketika dahulu, konseli merupakan seorang yang periang dan mudah bersosialisi dengan lingkungan. Konseli sememangnya seorang yang lincah serta mempunyai intonasi suara yang keras apabila berbicara. Konseli seorang yang sangat aktif dalam kegiatan anak Malaysia. Konseli juga sering memberikan idea yang kreatif apabila teman-teman meminta pendapat dan idea. Selain itu, menurut pendapat teman sekelas konseli, konseli merupakan seorang yang sangat bersemangat dalam menjalani perkuliahan. Konseli sering turun kuliah di awal waktu. Konseli sering bertanya di dalam kelas dan merupakan mahasiswa yang sangat aktif.

Namun, pada tahun akhir perkuliahnya ini, konseli telah menjadi agak emosi. Konseli telah berubah sedikit demi sedikit dari masa ke masa. Konseli sudah jarang untuk bersosialisai dengan lingkungan malah jarang menghadiri program anak Malaysia. Bahkan menurut hasil dari wawancara dengan suami

erinya. Semangat konseli telah hilang dan sikap ran
han-lahan.

Isi Masalah Konseli

nikahan merupakan peristiwa penting dalam kehidupan
in menjalankan perintah Allah, pernikahan juga
Selain itu, pernikahan juga dapat diartikan
eradaban yang akan melahirkan generasi penerus ba
mbangun mahlilai pernikahan, setiap pasangan pa
ng bahagia dan berlimpah berkah. Tujuan utama i
riman dengan perempuan beriman dalam suatu perni
capai sebuah ketenangan, ketenteraman dan ke

erinya. Semangat konseli telah hilang dan sikap ran-
han-lahan.

Isi Masalah Konseli

nikahan merupakan peristiwa penting dalam kehidupan
in menjalankan perintah Allah, pernikahan juga
Selain itu, pernikahan juga dapat diartikan
eradaban yang akan melahirkan generasi penerus ba-
mbangun mahlilai pernikahan, setiap pasangan pa-
ng bahagia dan berlimpah berkah. Tujuan utama i-
riman dengan perempuan beriman dalam suatu perni-
capai sebuah ketenangan, ketenteraman dan ke-

erinya. Semangat konseli telah hilang dan sikap ran-
han-lahan.

Isi Masalah Konseli

nikahan merupakan peristiwa penting dalam kehidupan
in menjalankan perintah Allah, pernikahan juga
Selain itu, pernikahan juga dapat diartikan
eradaban yang akan melahirkan generasi penerus ba-
mbangun mahlilai pernikahan, setiap pasangan pa-
ng bahagia dan berlimpah berkah. Tujuan utama i-
riman dengan perempuan beriman dalam suatu perni-
capai sebuah ketenangan, ketenteraman dan ke-

erinya. Semangat konseli telah hilang dan sikap ran
han-lahan.

Isi Masalah Konseli

nikahan merupakan peristiwa penting dalam kehidupan
in menjalankan perintah Allah, pernikahan juga
Selain itu, pernikahan juga dapat diartikan
eradaban yang akan melahirkan generasi penerus ba
mbangun mahlilai pernikahan, setiap pasangan pa
ng bahagia dan berlimpah berkah. Tujuan utama i
riman dengan perempuan beriman dalam suatu perni
capai sebuah ketenangan, ketenteraman dan ke

pula dengan ekonomi mereka seandainya kedua pasangan ini masih sama-sama berkuliah. Setiap kita sudah di tulis jalan cerita kita oleh Al-Khaliq sejak kita berada di dalam rahim ibu kita. Jalan cerita yang Allah hadirkan dalam hidup kita sudah cukup cantik dan indah.

Permasalahan konseli berawal ketika konseli telah berada di tahun akhir perkuliahan. Pada mulanya, konseli mendapat semangat yang luar biasa untuk menghabiskan perkuliahan di tahun akhir. Tambahan pula konseli mendapat sokongan dan dorongan dari suami konseli. Suami konseli sering memberi semangat dan dorongan positif kepada diri konseli untuk menyelesaikan perkuliahan konseli di tahun akhir. Namun, semangat konseli semakin berkurang dan emosi konseli semakin tidak stabil apabila konseli mendaoat dugaan yang berbagai di tahun akhir ini terutama dalam ekonomi konseli. Pada tahun akhir ini konseli sangat memerlukan banyak uang untuk di gunakan. Dengan konsisi ekonomi yang sangat menurun, konseli menjadi rasa bersalah dengan suami dan merasa dirinya menyusahkan orang sekelilingnya dan keluarganya.

Selain itu, konseli juga semakin bingung dengan permasalahan skripsi yang di hadapinya. Konseli berfikir bahwa konseli tidak akan mampu menyelesaikan skripsinya karena dirinya sudah tidak mempunyai semangat belajar. Konseli merasa tugasnya sebagai seorang isteri telah terabai. Isteri mempunyai satu prinsip setelah konseli menikah, bahwa konseli ingin membangunkan keluarga sakinah setelah menikah walaupun dalam keadaan konseli masih kuliah, namun hal ini menjadikan konseli sangat tidak percaya diri

1. Deskripsi proses dari Konseling Keluarga Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Emosi Seorang Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Membentuk Keluarga Sakinah.

a) Waktu

Berdasarkan hasil musyawarah diantar dengan konseli, pelaksanaan proses konseling akan dilaksanakan pada hari senin, rabu dan jumaat sahaja, dikarenakan konseli mempunyai tugas lain pada hari yang tidak dinyatakan itu tadi. Manakala penyusunan dari segi waktu ataupun jam, ini nantinya akan disepakati oleh kedua-dua pihak. Proses ini juga akan dilaksanakan selama beberapa bulan namun waktu yang tertentu sahaja. Hal ini karena konseli sudah mempunyai keluarganya sendiri dan seandainya penulis ingin bertemu dengan kerap dengan konseli dikhawatirkan akan mengganggu waktu luang konseli dengan suami konseli.

b) Tempat

Tempat pelaksanaan proses konseling dalam penelitian ini tidaklah hanya dilaksanakan hanya di satu tempat sahaja. Pada pertemuan awal, penulis datang ke kontrakannya konseli untuk melakukan wawancara awal kemudian selanjutnya proses konseling terkadang dilakukan dikontrakkan konseli, terkadang juga bisa jadi proses konseling dilakukan di warkop, di kampus, di masjid dan tempat yang lain dimana konseli dapat berproses dengan nyaman dan enak. Sesudah menentukan waktu dan tempat, penulis mendeskripsikan Konseling Keluarga Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Emosi Seorang Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Membentuk Keluarga Sakinah.

Secara umum proses konseling di bagi atas tiga tahapan :

- 1) Tahap Awal : Penulis dan konseli berusaha mengidentifikasi masalah dan mendefinisikan masalah sesuai dengan permasalahan yang konseli alami di samping mencipta *trust* diantara penulis dan konseli.
- 2) Tahap Pertengahan : Fokus pada permasalahan yang dihadapi konseli, merancang bantuan apa yang akan diberikan, dan memberikan *treatment* untuk membantu konseli dalam menghadapi permasalahannya.
- 3) Tahap Akhir : Tahap ini merupakan tahap evaluasi diri konseli untuk mengetahui apakah terjadi perubahan positif pada diri konseli sehingga konseli mampu mengurangi permasalahan yang konseli alami.

Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Emosi Seorang Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Membentuk Keluarga Sakinah.

a) Identifikasi Masalah Konseli

Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak pada konseli. Dalam hal ini penulis tidak hanya mewawancarai malah sebagai model kepada konseli, akan tetapi juga mewawancarai teman-teman konseli yang sudah dilakukan pada saat konseling pada pertemuan pertama dengan tujuan untuk mengetahui masalah dan punca dari adanya masalah yang konseli alami. Pada pertemuan pertama, seperti yang dinyatakan, penulis meminta izin dari suami konseli untuk bertemu dengan konseli malah penulis juga meminta izin konseli dan suami untuk mejadikan konseli sebagai konseli penulis. Hasil dari persetujuan dari kedua belah pihak, saya menetapkan tarikh pertemuan pertama dengan konseli berdasarkan persetujuan dari konseli.

Pertemuan pertama di lakukan di kedai makan. Konseli bersama suami menemui penulis di tempat dan waktu yang telah ditetapkan. Pada pertemuan pertama, penulis hanya merupakan sesi kenal mengenali antara konseli dan penulis. Walaupun konseli dahulunya pernah akrab dengan penulis, namun penulis harus mengenali konseli dengan lebih akrab lagi karena setelah konseli menikah, konseli sudah jarang bergaul dengan penulis. Selain itu di pertemuan pertama, pengamatan ini lebih dilakukan secara terperinci bagi melakukan

proses konseling karena ingin memastikan perilaku-prilaku apakah yang menyebabkan konseli terbelenggu dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli pada masa sekarang. Setelah bertemu dengan konseli pada pertemuan pertama, penulis sempat mendapatkan data konseli dan sedikit permasalahan yang diceritakan oleh konseli dan suaminya.

Pada pertemuan seterusnya, penulis telah melakukan pertemuan dengan suami konseli secara rahasia tanpa pengetahuan konseli. Namun, penulis bukannya keluar berdua dengan suami konseli, penulis keluar bertiga bersama suami penulis di mana sebenarnya suami penulis juga merupakan teman akrab kepada suami konseli. Hal ini menjadikan proses konseling menjadi mudah. Tujuan pertemuan penulis dengan suami konseli adalah ingin mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Apabila penulis mewawancarai suami konseli, penulis dapat menemukan sedikit sebanyak permasalahan yang menjadi penyebab perubahan sikap konseli. Menurut suami konseli, konseli sekarang sudah agak berubah dan cepat emosi.

Hal ini karena konseli merasa tidak mampu menunaikan tanggungjawab sebagai sebagai seorang isteri dengan baik serta di samping itu juga harus menyelesaikan tugas skripsi konseli. Tambahan pula, ekonomi rumah tangga mereka sekarang agak kurang baik di mana mereka sangat memerlukan uang untuk meneruskan hidup di perantauan. Walau bagaimanapun, menurut suami konseli, suami konseli tetap memberi semangat kepada konseli agar lebih bersikap positif dan memberi semangat kepada konseli agar menyiapkan

skripsinya namun konseli tetap di belenggu rasa bersalah dan bingung dengan kondisi ekonomi mereka. Pernah sekali konseli mengambil keputusan untuk tidak meneruskan perkuliahan dengan mengambil keputusan untuk terus pulang ke Malaysia tetapi suami konseli menghalang tindakan konseli. Tersebut merupakan hasil wawancara penulis dengan suami konseli yang ditemani oleh suami penulis.

Penulis : Assalamualaikum, bagaimana khabar hari ini Yahya?

Suami konseli : Ya begitulah. Seperti biasa. Masih dalam kondisi yang sama.
Haha.

Penulis : haha.. Oh yaa, kamu tahu kan apa tujuan saya dan suami menemui kamu?

Suami konseli : ya sudah tentu.

Penulis : Saya berharap kamu mampu memberi kerjasama untuk membantu saya memecahkan masalah yang ada dalam rumah tangga kamu. Yaa bukan berarti saya ingin campur tangan dalam urusan rumah tangga kamu, tapi oleh karena dasar simpati niat saya ingin membantu kamu. Kamu tidak keberatankan?

Suami konseli : kamu jangan khawatir ya. Saya pasti akan memberi kerjasama kepada kamu. Soalnya saya juga ingin membantu isteri saya dan bersama isteri saya dalam apa pun keadaan.

Penulis : Alhamdulillah. Bagus kalau begitu. Baiklah. Saya mau menanya terus kepada inti permasalahannya ya? Gini, seperti yang kamu

tahu ya, isteri kamu sekarang dalam kondisi yang boleh dikatakan sikapnya sudah tidak seperti dulu lagi. Yaa bukan berarti kita tidak dapat membantunya. Tetapi dengan usaha ini, kita dapat sama-sama memecahkan permasalahan yang sedia ada. Baiklah, apa boleh satau tahu, apa punca permasalahan isteri kamu?

Suami konseli : ohh gini mbakk. Sejujurnya sekarang ini kami mempunyai permasalahan keuangan yaitu permasalahan ekonomi. Di mana kami sekarang sangat memerlukan uang yang banyak untuk *survive*. Tetapi dengan kondisi sekarang, kami tidak mampu untuk berbuat apa-apa. Yaa saya juga bingung sih. Hahaha. Yah begitulah. Tidak cukup dengan itu, tambahan isteri saya sekarang sedang berada dalam semester akhir yaitu dalam pembuatan skripsi. Seperti yang kamu tau, bikin skripsi itu memerlukan uang lebih kan. Nahh, itu yang bikin isteri saya semakin bingung. Tambahan lagi... sebelum nikah kemarin dia pernah bilang ke saya bahwa dia ingin banget membangun keluarga sakinah walaupun dalam keadaan dia masih lagi bergelar mahasiswa. Tekadnya itu kuat. Tetapi setelah berhadapan dengan kondisi ini, dia itu menjaddi *down* dan *overthinking*. Dia itu sering merasa bahwa dia itu gak bisa menunaikan tanggungjawabnya sebagai seorang isteri karena

merasa tanggungjawabnya terabai dengan menyiapkan skripsi.

Isteri jarang masak dan kurang waktunya untuk saya.

Penulis : ohh gitu yaa. Kalau bisa tahu apakah kamu merasa isteri kamu tidak menunaikan tanggungjawabnya sebagai isteri?

Suami konseli : Enggak la mbak. Malah saya faham kondisi dia sekarang. Cuma dia yang merasa berasalah dengan keadaan sekarang. Hal itu yang menyebabkan dia merasa begitu sedangkan saya biasa aja.

Penulis : baiklah. Gini ya. Kitaa itu saya sama-sama sudah berumah tangga. Ya ingin membangun keluarga sakinah itu bukan semudah yang kita omongin, lagi-lagi dengan kondisi kita sekarang sebagai mahasiswa. Nah, untuk kita membangun keluarga sakinah juga bukan cuman tugasnya suami atau isteri saja. Tapi keduanya. Kamu juga harus memegang peran yang sangat besar bagi sama-sama membangun keluarga sakinah. Dalam kondisi sekarang kamu gak bisa sama-sama kebingungan seperti isteri kamu juga. Kalau dua-dua bingung, siapa yang mau berpikiran waras? Hahaha. Makanya kalau satu orangnya bingung, satu orangnya lagi harus coba menenangkan pasangannya. Semua masalah itu ada jalan penyelesaiannya. Gak ada masalah yang tiada jalan penyelesaian kecuali kematian. Saya faham kondisi kalian berdua sekarang. Yaah saya dan suami juga punya permasalahan yang sama. Cuman sekarang kami coba

untuk mengatur keuangan kami berdua dan menambah keuangan kami berdua dengan berjualan sedikit demi sedikit untuk menampung keperluan. inshaAllah kalau kalian mau kami membantu, kita sama-sama bisnis untuk sama-sama meringankan beban antara satu dengan yang lain.

Suami konseli : Wah, itu lumayan bagus juga idenya. Bisa juga.

Penulis : Alhamdulillah. Nanti kamu diskusi dulu sama Nisa soal itu ya?

Suami konseli : Baiklah. Yah sekarang apa yang harus saya buat untuk menenangkan Nisa?

Penulis : pertanyaan yang bagus. Kamu Cuma perlu tetap bersama dia walau apapun keadaan. Sentiasa memberi semangat dan dorongan yang positif kepada dia. Sekarang dia sangat memerlukan kamu. Bukan saya maupun orang lain. Ya saya bisa membantu tapi gak sepenuhnya, selebihnya dirinya sendiri juga dari kamu. Selalu memberi semangat dan motivasi kepadanya. Apa kamu bisa membantu itu?

Suami konseli : yaa sudah tentu. inshaAllah akan saya perjuangkan.

Penulis : bagus sekali. Semangat itu yang kita perlukan. Ya udah kamu
ada apa-apa lagi pertanyaan?

Suami konseli : Alhamdulillah gak ada. Nanti saya bisa hubungi kamu.

Penulis : Baiklah. Kamu whatsapp omar aja yaa? Nanti omar menginformasikan kepada saya. inshaAllah saya akan membantu semampu saya.

Suami konseli : baiklah.

Penulis : kalau gak ada apa lagi, saya rasa cukup sampai sini saja pertemuan kita dulu. Terima kasih Yahya atas waktunya.

Suami konseli : ya sama-sama mbak.

Sewaktu proses wawancara, penulis sempat memberikan kata-kata semangat dan motivasi kepada suami konseli. Pada saat pertama pertemuan, kelihatan keadaan suami konseli hanya biasa saja. Namun setelah penulis memberi sedikit tips dan kata semangat, wajah suami konseli kelihatan sangat tertarik dan benar0benar serius ingin memecahkan masalah yang sedang mereka hadapi. Suami konseli kelihatan berminat untuk meneruskan proses konseling dengan tujuan mereka berdua mampu sama-sama mampu memecahkan masalah dalam rumah tangga mereka.

Selain itu, penulis juga pernah mewawancarai tetangga konseli. Menurut tetangga konseli pada mulanya konseli seorang yang ramah terhadap lingkungan. Namun sejak belakangan ini, konseli menjadi kurang akrab dengan lingkungan dan jarang untuk menegur tetangga yang lain. Begitu juga dengan teman-teman konseli. Penulis juga sempat mewawancarai teman-teman konseli dan menurut teman-teman konseli, konseli sudah tidak seperti dahulu. Konseli jarang untuk bersosialisasi malah konseli menjadi sangat sensitif dan

mudah emosi. Malah konseli juga sudah jarang untk bergiat aktif dengan aktivitas yang di lakukan oleh anak Malaysia.

Seterusnya kelanjutan pertemuan dengan konseli adalah di masjid. Penulis mengajak konseli solat berjemaah di masjid pada waktu asar dan setelah asar penulis mengambil kesempatan untuk berbual dengan konseli di samping cuba untuk mendengar permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Pada mulanya, konseli agak malu dan tertutup untu menceritakan permasalahannya. Namun, setelah penulis memujuk konseli, konseli terbuka hati untuk menceritakan serba sedikit permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Apabila penulis mendengar luahan dari konseli, ternyata apa yang diceritakan oleh suami konseli persis dengan apa yang diceritakan konseli kepada penulis tempoh hari.

Menurut apa yang diluahkan konseli kepada penulis, konseli mempunyai beberapa permasalahan dan permasalahan tersebut yang membuat konseli menjadi bercelaru dan semangat konseli menjadi kian pudar malah emosi konseli juga semakin tidak stabil. Permasalahan pertama, penulis dapat menangkap bahwa konseli sangat bingung dengan keadaan ekonomi rumah tangga mereka yang semakin merosot, hal ini karena mereka memerlukan banyak uang untuk meneruskan hidup di perantauan. Kedua, konseli merasa bersalah dengan suami konseli karena konseli merasa bahwa konseli tidak mampu untuk menunaikan tanggungjawab konseli sebagai seorang isteri telah terabai. Akhir sekali adalah konseli merasakan bahwa harapannya untuk membangun keluarga sakinah sudah kian pudar karena bagi konseli keluarga

Sewaktu konseli meluahkan perasaan kepada penulis, penulis dapat merasakan kekecewaan dan kesedihan yang dirasa oleh konseli. Perasaan emosi dan kecewa konseli dapat penulis lihat dari air mata konseli sewaktu konseli meluahkan perasaan kepada penulis. Setelah mendengar luahan dari konseli, penulis cuba meredakan konseli dengan memujuk dan memberi motivasi kepada konseli agar terus bersemangata dan tidak berputus asa dengan ujian yang konseli hadapi sekarang. Penulis yakin bahwa konseli masih mempunyai semangat untuk memperjuangkan apa yang konseli inginkan namun konseli hanya memerlukan dorongan dan sokongan istimewa agar semangatnya kembali dan emosinya stabil.

Setelah identifikasi masalah konseli, langkah selanjutnya adalah diagnose yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta sebab adanya masalah. Dalam hal ini penulis menetapkan masalah konseli setelah mencari-cari data dari sumber yang dipercayai. Setelah penulis mengidentifikasi masalah konseli, penulis mendapati beberapa punca permasalahan yang menyebabkan konseli berubah dan menjadi sangat emosi. Terdapat tiga *point* penting yang terdapat dalam permasalahan konseli. Hal ini menyebabkan konseli berhadapan dengan beberapa masalah yang memberi kesan kepada kehidupan konseli.

Permasalahan pertama yang dihadapi oleh konseli adalah, konseli merasa bingung dengan masalah ekonomi yang di hadapi rumah tangga konseli. Jika ingin dinyatakan bahwa suami konseli tidak memberi dorongan positif kepada konseli, penulis dan suami sangat mengenali suami konseli. Suami konseli merupakan seorang yang bertanggungjawab dan sentiasa memberi dorongan positif kepada konseli. Hanya saja dalam permasalahan ini, konseli terlalu *overthinking* dan bingung dengan ekonomi yang sedang mereka hadapi. Jika ditanya kepada suami konseli apakah masalah ekonomi mereka terlalu gawat sehinggakan konseli merasa sangat bingung sekali dengan permasalahan mereka, ternyata berdasarkan jawaban suami konseli, kehidupan mereka masih boleh dikatakan baik-baik saja karena mereka masih diberi rezeki untuk makan, cuma mereka tidak mampu untuk seperti orang lain yang boleh menjelajah berbagai tempat bagi menghilangkan kebosanan waktu libur.

Seterusnya permasalahan yang kedua adalah konseli merasa bersalah kepada suami konseli karena tidak mampu menunaikan tanggungjawabnya sebagai isteri sepenuhnya. Menurut suami konseli juga, memang benar konseli terkadang agak sibuk dengan perkuliahan dan tugas skripsi namun hal itu tidak menjadi permasalahan kepada suami konseli karena suami konseli memahami keadaan konseli yang agak sibu menyiapkan tugas dan suami konseli sekali sekala mampu meringankan sedikit beban isteri dengan membantu isteri. Hal ini menunjukkan sikap konseli yang sering merendahkan diri dan merasa

Permasalahan yang terakhir adalah pokok permasalahan yang menyebabkan dua permasalahan diatas timbul yaitu dengan keadaan emosi konseli yang tidak stabil, konseli sering berubah sikap dan menjadi rendah diri. Konseli merasa berputus asa untuk menyiapkan skripsinya dan oleh karena tugas konseli yang terlalu banyak, di samping menjadi isteri, konseli juga harus menjadi mahasiswa yang harus menyiapkan skripsinya. Hal ini menyebabkan konselo merasa bahwa konseli tidak berjaya menggapai impian konseli untuk membangun keluarga sakinah. Perkara tersebut membuat konseli menjadi emosi. Terkadang konseli akan menjadi sangat sensitif dan pemarah tanpa ada sebab yang munasabah.

Setelah penulis menetapkan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dalam hal ini, penulis menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu masalah klien secara maksimal.

Setelah melihat permasalahan konsli beserta dampak yang terjadi, penulis memberikan terapi realitas dengan menggunakan beberapa teknik yang ada dalam terapi tersebut. Seperti yang kita tahu Terapi Realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku seseorang. Konselor berfungsi sebagai

guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan hidupnya, dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Intinya terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental.

Tenik yang pertama adalah dimana penulis *terlibat dalam permainan peran dengan konseli*. Terapis pada Terapi Realitas, harus dapat melibatkan diri dengan konseli yang akan dibantunya, karena penulis memperlihatkan sifat hangat, bersifat pribadi dan ramah, kehangatan dan sifat memahami dan menerima adalah hal yang penting yang harus ada dan diperlihatkan agar dapat membantu konseli. Dalam teknik ini, kebetulan penulis juga mempunyai status yang sama dengan konseli yaitu penulis seorang isteri dan dalam masa yang sama menjadi seorang mahasiswa. Keduanya mempunyai tanggungjawab yang sama. Dengan ini sangat mudah untuk penulis memberi motivasi dan kata-kata semangat dengan konseli agar konseli lebih bersikap positif. Penulis harus bijak bermain peran di dalam fasa ini karena konseli harus meyakinkan konseli bahwa konseli juga bisa jadi seperti orang lain malah lebih baik dari orang lain. Maka dalam masa yang sama, penulis dapat menjadi model kepada konseli agar lebih bersemangat dan bijak mengawal emosi dan berfikiran positif dalam setiap tindakan. Pada tahap ini, penulis hendaklah mengidupkan sifat empati yang tinggi dalam diri penulis agar penulis turut merasakan apa yang sedang konseli rasakan.

Teknik yang kedua adalah teknik *prilaku sekarang*. Sebagai kelanjutan dari sifat hangat dan kesediaan melibatkan diri dari penulis dengan konselinya, klien akan merasa dibantu untuk menyadari perilakunya sendiri sekarang. Pada tahap ini, penulis akan mencoba membawa konseli untuk merefleksi sikap konseli. Penulis akan mengajak dan membimbing konseli untuk bersifat lebih positif dan dalam masa yang sama juga penulis akan mencoba mengajar konseli untuk mengawal emosinya. Dalam tahap ini, penulis akan berusaha menyadarkan konseli bahwa sikap dan cara pikir konseli pada masa sekarang boleh merusak masa depan konseli karena terlalu emosi lalu suka membuat keputusan yang terburu-buru. Dalam proses ini penulis akan lebih menekankan konseli untuk sadar akan apa yang sedang konseli lakukan pada masa sekarang, karena pada masa sekarang, konseli lebih dipengaruhi oleh emosi, dan emosi yang tidak stabil akan menyebabkan konseli tidak mampu untuk berfikir secara rasional.

Seterusnya adalah teknik *menilai diri sendiri*. Setelah konseli membawa konseli merenung apa yang terjadi pada konseli pada masa sekarang, penulis akan menyuruh konseli menilai dirinya sendiri. Dalam hal ini penulis membimbing konseli untuk menilai perilakunya sendiri. Selanjutnya setelah konseli melakukan penilaian terhadap perilakunya, penulis kemudian membantu menyusun rencana mengenai apa yang akan dilakukan konseli. Konseli harus mempunyai tekad untuk berubah agar konseli dapat memecahkan masalah yang sedang dihadapinya sekarang. Pada tahap ini, penulis akan menyuruh konseli

menyenaraikan permasalahan dan perilaku yang sedang dihadapi oleh konseli. Penulis akan memberi *chek-list* kepada konseli kemudian *check-list* tersebut akan ditandai oleh konseli.

Tabel 3.2 Penilaian Diri Konseli

No	Kondisi Konseli	Ya	Tidak
1	Aktif dalam kegiatan sosial		✓
2	Bergaul dengan semua orang		✓
3	Tertutup	✓	
4	Taat dengan perintah mengerjakan skripsi		✓
5	Bersemangat		✓
6	Perasaan rendah diri	✓	
7	Pendiam	✓	
8	Kurang percaya diri	✓	
9	Kreatif dalam memecahkan masalah		✓
10	Cepat emosi	✓	
11	Sangat sensitive	✓	
12	Masalah Ekonomi	✓	
13	<i>Overthinking</i>	✓	

Teknik yang keempat adalah *merencana tindakan yang bertanggungjawab*. Setelah konseli melakukan penilaian, konseli dibantu dalam menyusun rencana tindakan yang bertanggung jawab. Rencana tindakakn

sebaiknya harus cukup realistis, tidak terlalu tinggi, terlalu banyak atau majemuk sehingga sulit dicapai. Merujuk pada permasalahan yang dihadapi oleh konseli, terdapat tiga *point* penting yang ada dalam permasalahan konseli yang menjadi punca permasalahan konseli. Maka penulis akan lebih memfokuskan konseli agar dapat memecahkan masalah yang dihadapi oleh konseli. Antara permasalahannya adalah masalah ekonomi, rasa rendah diri dan sikap emosi konseli. Pada tahap ini, penulis akan coba membantu konseli untuk memecahkan tiga point permasalahan tersebut dimana penulis membantu konseli agar mana konseli boleh mengukuhkan ekonomi konseli, menghilangkan rasa rendah diri konseli serta mengurangi emosi yang ada pada diri konseli.

Setelah konseli merencanakan tindakan, maka konseli harus melakukan *perjanjian*. Dalam teknik ini, rencana tindakan yang telah disusun harus dilakukan. penulis memberikan dorongan lebih besar kepada konselinya untuk memenuhi rencana tindakannya dengan jalan meminta konseli berjanji dengan penulis, bahwa ia akan melakukannya. Perjanjiaan yang dilakukan penulis dengan konseli adalah dimana penulis mendorong konseli untuk mengubah jawaban yang ada di table 3.1 menjadi sebaliknya. Intinya adalah konseli harus kembali kepada diri konseli yang dulu dimana konseli merupakan seorang yang mudah bergaul dan tidak mudah emosi. Walaupun konseli tidak mampu untuk berubah secara drastik sekurangnya konseli boleh berubah menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

Melalui beberapa teknik atau langkah terapi di atas, penulis berharap penulis dapat memecahkan permasalahan yang ada dalam hidup konseli. Di samping itu juga, sewaktu penulis melakukan terapi kepada konseli, penulis ada menggunakan dalil dan dalil yang bersesuaian untuk konseli antaranya adalah Surah Al-Baqarah ayat 286 :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
(Al-Baqarah (2) : 286)

[illegible]

Dari Abu Hurairah ra sesungguhnya seseorang bertanya kepada Rasulullah SAW : “Ya Rasulullah, nasihatilah saya.” Baginda bersabda : “Janganlah kamu marah.” Oran itu menanyakan hal itu berkali kali. Maka baginda SAW bersabda : “Jangan engkau marah.”

Hadith tersebut bersesuaian dengan situasi konseli yang mudah emosi dan marah dengan sesuatu yang tidak patut untuk dimarahinya. Sesungguhnya marah itu merupakan pintu syaitan untuk masuk ke dalam diri manusia dan apabila manusia dikuasi perasaan marah atau emosi maka manusia akan sukar untuk berfikir secara jernih dan rasional.

Penulis menjadi model dan guru ataupun pembimbing kepada konseli untuk memberi dorongan agar konseli bisa menjadikan contoh yang lain sebagai penguat semangat. Selain itu juga, penulis akan memberikan contoh model yang baik kepada konseli untuk dijadikan konseli sebagai idola. Dalam treatment atau terapi ini, penulis akan memberikan masihat dan motivasi kepada konseli di samping memaparkan beberapa model yang penulis sediakan.

Terapi realitas banyak menggunakan metode pertanyaan dibandingkan pendekatan yang lain. *Wubbolding* mengembangkan Sistem WDEP yang memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara luwes dan tidak dimaksudkan hanya sebagai langkah sederhana.¹ Sebagai berikut:

- "Apa yang kamu inginkan?" Adalah pertanyaan utama terapis realitas kepada konseli. Terapis membantu konseli untuk memeriksa "*Quality World*" dan bagaimana perilaku mereka untuk pindah ke persepsi tentang dunia luar yang lebih terbuka. Pada metode ini, setelah penulis bermain peran dengan konseli di mana konseli menumbuhkan rasa empati terhadap konseli agar konseli merasa nyaman dan merasa diperhatikan. Apabila penulis dan konseli berjaya mencipta *trust*, maka penulis akan mencoba menanyakan apakah yang

[illegible]

[illegible][illegible][illegible]

[digilib.uinsby.ac.id](#)

konseli tentang apa yang terjadi kepada konseli seandainya konseli tidak menunaikan janji dan tidak berusaha memecahkan masalahnya sendiri.

e) Wawancara

Berikutnya merupakan proses konseling yang dilakukan penulis dalam memberikan treatment. Penulis akan memecahkan dan mengklasi wawancara tersebut berdasarkan empat metode yang ada pada *treatment*. Sebelum penulis memulakan *treatment*, penulis akan memastikan konseli dalam keadaan nyaman dan tenang agar proses konseling berjalan dengan lancar. Selain itu sebelum berlakunya *treatment*, penulis dan konseli akan memilih tempat yang sesuai untuk proses konseling. Penulis membiarkan konseli memilih tempat ternyata konseli memilih masjid dengan alasan konseli merasa lebih tenang dan nyaman di masjid.

Penulis : Assalamualaikum Nisa, bagaimana khabar hari ini?

Konseli : Waalaikumsalam Zu, Alhamdulillah khabar baik.

Penulis :Apakah pertemuan kita kali ini mengganggu masa luang Nisa?

Konseli : Yah enggaklah, lagian saya udah minta izin sama suami, ternyata suami saya mengizinkan dengan senang hati.

Penulis : Alhamdulillah, kalau begitu tambah enak nih ada restu suaminya, moga berkah yah hehe.. Oh yaa Nisa udah makan gak? Ini saya ada bawa sedikit jajan untuk kita makan.

Konseli : Oalah ngerepotin Zu aja sihh. Saya udah makan tadi sebelum berangkat. Makasih yaa Zu.

Penulis : Ayo dicicipin. Gimana keadaan Nisa sekarang? Udah semakin membaik atau gimana?

Konseli : Yahh lumayan Zu. Kadang okay kadang enggak. Biasa emosi belom bisa di stabilkan. Hehe

Pada saat mula-mula pertemuan, konseli sepertinya malu-malu dan segan untuk berbicara dengan penulis. Namun, penulis berusaha mencipta *trust* dengan mencoba untuk menciptakan suasana yang santai dan tidak terlalu serius.

WHAT

Penulis : Maaf ya Nisa, kalo bisa tau kenapa yah Nisa sering gak bisa mengawal emosi? Emangnya Nisa punya masalah. Kalau Nisa gak keberatan Nisa bisa ceritakan aja sama saya aja.

Konseli : Hmm, seperti yang saya ceritakan ke kamu kemarin. Saya masih bingung dengan keadaan dan kondisi saya dan suami sekarang. Perkara itu bikin saya hilang fokus gak bisa mengawal emosi. Perkara tersebut yang bikin saya menjadi emosi gak jelas gitu.

Penulis : Ohhh, iyaa. Saya faham. Lalu apa sebenarnya keinginan Nisa.

Mungkin saya bisa bantu?

Konseli : Kemarin sewaktu saya nikah, saya udah berazam bahwa saya akan menjadi isteri yang bertanggungjawab untuk suami saya. Dengan itu saya mampu membangun keluarga sakinag bersama

suami saya. Itu harapan saya Zu. Tapi sekarang, kayaknya semuanya berantakan. Saya rasa bersalah sama suami saya walaupun suami saya bilang dia faham kondisi saya tapi saya tetap rasa bersalah. Terus dengan kondisi ekonomi kami sekarang bikin saya semakin bingung. Udah kami memerlukan banyak uang. Terkadang saya juga mau jalan-jalan main-main untuk hilangkan stress dan tension saya bikin skrip ini tapi oleh karena faktor keuangan saya, semua itu gak bisa jalan-jalan sama orang lain. Paling saya takut saya gak bisa membantu suami saya membangunkan keluarga sakinah yang kami impikan. Hal itu bikin saya semakin emosi. Saya juga gak mau bersosialisasi sama orang lain karena saya takut juga orang sekeliling mendapat tempas dari emosi saya.

Penulis : Ohh gitu.. Jadi intinya disini kamu sering gak bisa mengawal emosi kamu, terus kamu mau menggapai keluarga sakinah namun mendapat hambatan-hambatan tertentu. Gitu ya Nisa?

Konseli : Iya Zu...

Dalam proses ini, wajah konseli kelihatan agak sedikit berubah dan kelihatan sedih. Kelihatan dari kondisi konseli sedang di pengaruhi oleh emosinya sendiri dengan meluahkan perasaannya dengan penulis. Mata konseli memulai memerah karena ingin menangis. Penulis dapat merasa bahwa keadaan konseli dalam keadaan sangat sedih.

DOING

Penulis : Ohh, okay Nisa, saya faham kok perasaan kamu. Semua pasangan menginginkan dan mengidamkan keluarga sakinah Nisa, termasuk saya juga. Maaf Nisa, mau nanya nihh. Kalau bisa tau eminggu yang lalu kamu ngapain aja yaaa?

Konseli : Gak ada ngapain Zu. Terkadang saya coba mau bikin skripsi, tapi gak bisa lama. Soale kadang saya bikin skripsi ikut mood. Kalau mood saya okay, saya bikin, kalau enggak yah terbiar gitu aja. Hehehehe

Penulis : Hahaha kamu ini lucu. Yah sama kayak saya juga. Saya juga kadang malas bikin skripsi. Kadang gak ada semangat. Tapi bila pikirin lagi kalau bukan saya, siapa lagi mau nyiapin tugasannya.

Konseli : Haha iyaa. Begitulah kalau udah emosi saya gak stabil. Semua pekerjaan saya tinggalkan. Paling saya bawa suami saya jalan-jalan ke kota. Suami saya menurut aja, walau kadang suami saya ingin sekali saya siapin skripsi saya dan beri semangat. Cuman saya aja yang degil. Hehehe

Pada waktu ini, konseli mula memikirkan semula apa yang telah dilakukannya sebelum ini. Penulis dapat melihat konseli meluahkan perasaan lelah

konseli dengan kondisinya sekarang. Wajah konseli kelihatan sangat kelelahan dengan kondisinya yang dihadapinya sekarang.

EVALUATION

Penulis : Nahhh, enak tuh ada si dia yang memberi dorongan. Semangat yahh Nisa. Nih mau tanya nih. Kalo aja kamu gak siapin tugas kamu. Kira kira, bisa gak membangun keluarga sakinah?

Konseli : Yaa enggaklaah. Hehehe

Penulis : Nahhhh, makanyaa. Kamu harus siapkan tugas kamu. Kalau kamu gak siapkan tugas kamu, maka kamu gak akan mengubah apa-apa. Malah semakin hari emosi kamu akan semakin memburuk karena tugas belum siap, waktu sidangnya semakin dekat. Kalau gitu gimana mau jadi isteri hebat sayang? Hehehe

Konseli : Huhu iya Zu. Bener itu. Saya mauu. Tapi saya terkadang rasa gak bisa melakukannya. Mungkin juga karena suami saya terlalu memanjakan saya. Tapi tidak berarti dia mengabaikan tanggungjawabnya. Cuman saya aja yang cerewet. Hmm. Saya harus gimana Zu. Saya bingung...

Penulis : Ya udah. Kamu tenang aja ya. Saya juga seperti kamu kok. Saya juga isteri, saya juga mahasiswa. Saya juga terkadang bingung Nisa. Gimana nih mau nyiapin skripsi terus mau melayani suami jadi isteri ngurus rumah tangga lagi. Tapi saya pikirkan lagi. Saya

selalu menjadikan ayat Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 286
“sesungguhnya Allah tidak akan membebani seseorang sesuai dengan kesanggupannya”. Apabila saya teringat akan ayat tersebut saya menjadi berfikir. Kalau saya gak mampu kenapa lagi Allah meletakkan saya di situasi ini. Itu berarti saya memang mampu dan sanggup. Cuma Allah ingin melihat usaha dan kesabaran saya. Begitu juga kamu sayang. Kamu bisa lebih hebat dari saya. Saya kenal kamu itu dengan sosok yang mempunyai idea yang bernas dan seorang yang sangat ramah serta bersemangat. Mana kamu yang dulu. Ayuh bangkit Nisa. Kuat yaa? Allah bersama kita. Jangan kalah sama nafsu.

Konseli : Yaa Allah Zu. Aku terharu. Makasih untuk kata-kata yang sangat mengesan jiwa saya. Kamu benar. Saya gak seharusnya mengeluh dan sadar bahwa Allah itu lebih tahu kesanggupan hambaNya. Terus apa yang harus saya lakukan?

Penulis : Bagus! Itu Nisa yang saya kenal dulu. Orang nya hebat dan bersemangat. InshaAllah saya akan coba membantu kamu. Tapi kamu yang berusaha memecahkan masalah kamu ya?

Konseli : Iya sip!

Pada tahap ini, konseli menunjukkan minat terhadap percibaraan penulis. Konseli kelihatan sangat bersemangat untuk memecahan permasalahan yang sedang dihadapinya.

PLANNING

Penulis : Baiklah. Di sini saya ada beberapa check-list untuk kamu isi.

Setiap hari, kamu harus *tick* bersesuaian dengan pencapaian kamu setiap hari. Setiap seminggu kamu bagi ke saya hasilnya. Di samping itu niatkan dalam hati kamu berubah dan lakukan semua ini karena Allah karena ingin mendapat redha Allah. InshaAllah, moga Allah merahmati kita. Oh yaa, Nisa bisa janji gak. Nisa akan berusaha sedaya upaya mungkin untuk memecahkan masalah kamu. Kamu harus berusaha membangun keluarga sakinah yang kamu inginkan tanpa menjadikan masalah sekeliling kamu sebagai hambatan untuk kamu membangun keluarga sakinah. Saya gak akan bagi hukuman apa-apa pun seandainya kamu tidak bisa menunaikan janji kamu. Tapi kami harus ingat. Setiap hambaNya akan mendapat sesuai dengan apa yang dia usahakan. Makanya kalau mau membangunkan mahligai jannah, Nisa harus usaha ya. Kuat! Tapi jika sebaliknya, Nisa akan tahu sendiri jawabannya. Allah tidak akan mengubah keadaan sesuatu kaum selagi mereka tidak berusaha mengubah keadaan mereka sendiri.

Konseli : Ohh iya Zu. InshaAllah nanti saya coba isi yah. Kamu doain saya ya. Moga saya kuat.

Penulis : Yah pasti. InshaAllah. Kuat ya karena Allah. Nisa ada apa-apa pertanyaan atau ada yang mau dikongsikan lagi sama saya?

Konseli : InshaAllah gak ada Zu. Alhamdulillah makasih yaa Zu untuk nasehat dan semangat yang sangat berguna.

Penulis : Iya Nisa. Sama-sama. Semua yang baik itu datangnya dari Allah. Oh yaa, gak terasa nih. Udah mau masuk asar. Ayuh sedia untuk solat asar. Setelah itu kita berangkat pulang. Nanti ada yang kangen tuh. Hahahaha

Konseli : Hahahaha! Ah Zu kamu ada-ada aja sih

Penulis : Hehehe ayuhh

Kondisi konseli sebelum dan selepas proses wawancara agak berbeda. Jika sebelumnya konseli kelihatan tidak bersemangat, namun setelah mendapat sedikit kata motivasi dari penulis, konseli kelihatan lebih semangat untuk memecahkan masalahnya serta menunjukkan minat untuk meneruskan proses konseling.

Sewaktu proses konseling berlaku, penulis akan melayani konseli seperti mana penulis pernah dekat dengan konseli pada suatu ketika dahulu. Hal itu akan menghadirkan keselesaan antara penulis dan konseli. Tambahan pula penulis menjadi model kepada konseli, penulis hendaklah menunjukkan qudwah yang baik kepada konseli. Penulis memberi dalil yang bersesuaian dengan keadaan konseli dan dalam masa yang sama penulis akan memotivasikan konseli dengan kata-kata semangat.

Setelah pertemuan ini, penulis akan melakukan pertemuan beberapa kali dalam seminggu karena ingin memberi dukungan dan dorongan kepada konseli secara tatap muka. Penulis dan konseli juga berhubung melalui *whatsapp* dan penulis juga sering menanyakan khabar konseli dari masa ke semasa. Penulis akan memberi dorongan dan motivasi kepada konseli sehingga keadaan konseli kembali stabil. Penulis akan meminta *check-list* dari konseli sekali seminggu bagi melihat perkembangan konseli. Namun dalam satu bulan, konseli hanya diberikan dua helai *check-list*. Berarti dalam sebulan penulis akan mendapat dua *check-list* yang berisi kondisi dan perkembangan konseli. Dalam pertemuan ini juga, penulis mengajak konseli untuk berfikir cara-cara untuk memecahkan masalah yang konseli hadapi manakala tugas penulis adalah mendorong dan menyokong sesuatu yang penulis rasa bersesuaian dengan proses pemecahan masalah konseli.

f) Evaluasi / Follow Up

Pada tahap ini, penulis akan berusaha mengevaluasi proses terapi realitas yang selama ini telah dilakukan konselor kepada konseli. Berdasarkan kepada beberapa pertemuan yang dilakukan kepada konseli, kondisi konseli menjadi semakin membaik dan kelihatan konseli sudah bisa mengawal emosinya.

Setelah proses terapi dilakukan seterusnya dilanjutkan lagi dengan langkah evaluasi / *follow up*, di sini penulis akan melihat sejauh mana perubahan yang terjadi pada diri konseli sehingga dengan langkah ini dapat dilihat dari proses konseling dengan teknik terapi realitas yang telah dilakukan oleh penulis.

Setelah diadakan teknik terapi realitas kepada konseli, penulis melihat adanya perubahan kearah yang lebih baik dari konseli. Namun perubahannya tidak secara menyeluruh namun perubahan tersebut mampu membuat konseli menjadi lebih tenang dan mampu mengawal emosi. Menurut dari luahan konseli, penulis menjadi lebih sitematik dalam mengatur kehidupan seharian serta mampu mengawal emosinya. Selain itu konseli juga menjadi lebih semangat untuk mengerjakan skripsi.

Penulis juga melakukan evaluasi / *follow up* terhadap teman-teman konseli, lingkungan konseli serta suami konseli bagi melihat perubahan dari diri konseli. Menurut teman konseli, konseli sekarang sudah serba sedikit kembali aktif dalam kegiatan dan program majlis ilmu anak Malaysia. Begitu juga dengan lingkungan dan tetangga konseli. Walaupun konseli tidak seramah dulu, namun sekurangnya apabila konseli bertemu dengan tetangga konseli akan tersenyum mesra. Manakala menurut suami knseli, konseli menjadi lebih semangat serta tidak banyak mengeluh. Konseli menjadi lebih positif malah menurut suami konseli, konseli akan mengkongsikan sedikit petikan kata-kata motivasi penulis kepada suaminya dengan tujuan suaminya turut mendapat suntukan semangat dari kata-kata tersebut.

2. Deskripsi Hasil dari Konseling Keluarga Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Emosi Seorang Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Membentuk Keluarga Sakinah Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

Setelah melakukan proses terapi realitas pada seorang mahasiswa yang sudah menikah, maka penulis yang sekaligus sebagai terapis dapat mengetahui hasil dari proses terapi yang dilakukan penulis terhadap konseli mampu memberi dampak yang positif dengan konseli serta mampu memecahkan masalah konseli.

Bagi melihat perubahan pada konseli, penulis melakukan observasi kepada konseli. Setelah mendapat penanganan dari penulis melalui proses konseling dengan menggunakan terapi realitas, konseli mampu mengawal emosi serta mampu mencapai serba sedikit impian konseli untuk membangun keluarga sakinah. Malah konseli juga mampu memulihkan kembali hubungan dengan lingkungan tetangga serta teman-teman konseli. Pada table di bawah ini, disajikan kondisi konseli setelah melaksanakan terapi realitas.

Tabel 3.3 Kondisi Konseli Setelah Proses Konseling

No	Kondisi Konseli	Ya	Tidak
1	Aktif dalam kegiatan sosial	✓	
2	Bergaul dengan semua orang	✓	
3	Tertutup		✓
4	Taat dengan perintah mengerjakan skripsi	✓	
5	Bersemangat	✓	
6	Perasaan rendah diri		✓

7	Pendiam		✓
8	Kurang percaya diri		✓
9	Kreatif dalam memecahkan masalah	✓	
10	Cepat emosi		✓
11	Sangat sensitive		✓
12	Masalah Ekonomi		✓
13	<i>Overthinking</i>		✓

Hasil dari pengamatan penulis selama proses konseling dan observasi dengan konseli seperti yang tertera pada proses konseling. Bagi mengetahui hal itu lebih lanjut, penulis melakukan observasi ke tempat tinggal konseli, teman-teman konseli serta suami konseli. Setelah melaksanakan proses konseling bersama konseli selama beberapa kali pertemuan, penulis berharap konseli tetap bersemangat menjalani kehidupan sebagai seorang isteri di samping itu menjadi seorang mahasiswa. Penulis berharap konseli juga tetap menjaga hubungan dengan Allah maupun dengan manusia agar kehidupan konseli akan lebih diberkati oleh Allah.

ANALISIS TERAPI REALITAS DALAM MENANGANI EMOSI

Untuk mengetahui pelaksanaan terapi realitas dalam menanggapi emosi mahasiswa yang sudah menikah di Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya maka penulis menggunakan analisa deskriptif kualitatif yaitu penelitian dengan metode memaparkan dalam bentuk kualitatif terhadap obyek yang didasarkan pada kenyataan dan fakta-fakta tampak pada objek tersebut. Bagi menganalisis data yang telah dikumpulkan menggunakan bentuk analisa diskriptif kualitatif yaitu menganalisa data dengan berpijak pada fenomena-fenomena yang kemudian dikaitkan dengan pendapat yang telah ada.

Untuk mengetahui pelaksanaan terapi realitas dalam menanggapi emosi mahasiswa yang sudah menikah di Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya maka penulis menggunakan analisa deskriptif kualitatif yaitu penelitian dengan metode memaparkan dalam bentuk kualitatif terhadap obyek yang didasarkan pada kenyataan dan fakta-fakta tampak pada objek tersebut. Bagi menganalisis data yang telah dikumpulkan menggunakan bentuk analisa diskriptif kualitatif yaitu menganalisa data dengan berpijak pada fenomena-fenomena yang kemudian dikaitkan dengan pendapat yang telah ada.

Table 4.1

Langkah-Langkah Terapi Realitas

No	Teori Konseling	Proses-Proses Konseling
1	Langkah-langkah identifikasi masalah. Langkah ini dilakukan untuk memahami kehidupan serta gejala-gejala yang nampak pada konseli dimana gejala tersebut dapat diperoleh melalui wawancara dan observasi.	Pada tahap ini, penulis mewawancarai suami konseli, tetangga konseli, teman-teman konseli serta mewawancarai konseli sendiri. Hasil dari observasi serta wawancara, kebanyakan penulis mendapat respon yang sama dari mereka. Kenyataannya mereka mengatakan bahwa konseli lebih emosi dan kurang ramah. Apabila penulis berjumpa dan bertemu dan mewawancarai konseli ternyata memang benar konseli sudah berubah tidak seperti yang penulis suatu ketika dahulu.
2	Diagnosa, yaitu menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli.	Setelah identifikasi masalah konseli, langkah selanjutnya adalah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli beserta sebab adanya masalah. Dalam hal ini penulis menetapkan masalah konseli setelah mencari-cari data dari sumber yang dipercayai.
3	Prognosa, yaitu langkah yang dilakukan untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dilaksanakan untuk konseli di dalam proses konseling.	Setelah mengetahui permasalahan dari konseli, seterusnya penulis menetapkan terapi yang sesuai untuk konseli. Setelah mengamati permasalahan yang dihadapi oleh konseli ternyata terapi yang sesuai untuk konseli ada terapi realitas. Terapi realitas mempunyai banyak teknik tetapi penulis hanya menggunakan beberapa terapi yang sesuai untuk permasalahan penulis. Dalam teknik terapi realitas, penulis akan menggunakan metode WDEP. 1. Teknik <i>terlibat dalam permainan peran dengan konseli</i> . Teknik pertama, penulis hendaklah menghidupkan atau menghadirkan empati dalam diri penulis agar konseli merasa difahami. Kebetulan

		<p>penulis juga mempunyai status yang sama dengan konseli yaitu penulis seorang isteri dan dalam masa yang sama menjadi seorang mahasiswa. Keduanya mempunyai tanggungjawab yang sama. Dengan ini sangat mudah untuk penulis memberi motivasi dan kata-kata semangat dengan konseli agar konseli lebih bersikap positif. Penulis harus bijak bermain peran di dalam fasa ini karena konseli harus meyakinkan konseli bahwa konseli juga bisa jadi seperti orang lain malah lebih baik dari orang lain. Dalam terapi realitas, terapis berperan sebagai model dan guru maka penulis menjadikan diri sendiri sebagai model dalam terapis ini.</p> <p>2. Teknik <i>prilaku sekarang</i>. Pada tahap ini, penulis akan mencoba membawa konseli untuk merefleksi sikap konseli. Penulis akan mengajak dan membimbing konseli untuk bersifat lebih positif dan dalam masa yang sama juga penulis akan mencoba mengajar konseli untuk mengawal emosinya. penulis akan lebih menekankan konseli untuk sadar akan apa yang sedang konseli lakukan pada masa sekarang, karena pada masa sekarang, konseli lebih dipengaruhi oleh emosi, dan emosi yang tidak stabil akan menyebabkan konseli tidak mampu untuk berfikir secara rasional.</p> <p>3. Teknik <i>menilai diri sendiri</i>. Penulis membimbing konseli untuk menilai prilakunya sendiri. Penulis kemudian membantu menyusun rencana mengenai apa yang akan dilakukan konseli. Konseli harus mempunyai tekad untuk berubah agar konseli dapat memecahkan masalah</p>
--	--	--

		<p>yang sedang dihadapinya sekarang. Penulis akan memberi <i>chek-list</i> kepada konseli kemudian <i>check-list</i> tersebut akan ditandai oleh konseli.</p> <p>4. Teknik <i>merencana tindakan yang bertanggungjawab</i>. Penulis akan membantu konseli untuk menyusun rencana tindakan yang bertanggung jawab. Rencana tindakakan sebaiknya harus cukup realistis, tidak terlalu tinggi, terlalu banyak atau majemuk sehingga sulit dicapai.</p> <p>5. Teknik <i>perjanjian</i>. rencana tindakan yang telah disusun harus dilakukan. penulis memberikan dorongan lebih besar kepada konselinya untuk memenuhi rencana tindakannya dengan jalan meminta konseli berjanji dengan penulis, bahwa ia akan melakukannya.</p> <p>6. Teknik <i>tidak menerima hukuman</i>. Seandainya konseli tidak menunaikan tanggungjawabnya ataupun tidak memenuhi perjanjian yang telah ditetapkan, penulis tidak akan memberi sebarang hukuman kepada konseli. Sesuai dengan teori terapi realitas yang tidak menerima hukuman. Walaupun tiada hukuman namun penulis hendaklah sentiasa mengingatkan konseli tentang dampak negatif dari prilakunya pada masa sekarang yang akan mempengaruhi konseli pada masa depan.</p>
4	<p><i>Treatment</i> adalah langkah pelaksanaan bantuan yang diberikan penulis kepada konseli yaitu terapi realitas.</p>	<p><i>Treatment</i> merupakan model terapi kepada konseli dan dorongan agar konseli mampu mengawal emosi. Dalam <i>treatment</i>, penulis akan menggunakan metode WDEP yang mana di dalam metode WEDP, penulis akan menerapkan teknik realitas daalam metode</p>

Pada metode ini, setelah penulis *peran* dengan konseli di mana menumbuhkan rasa empati terhadap agar konseli merasa nyaman dan diperhatikan. Apabila penulis dan berjaya mencipta *trust*, maka penulis mencoba menanyakan apakah sebenarnya yang konseli inginkan a tujuan hidup konseli dan penulis ju mudah untuk membantu memecahkan masalah.

2. *D (Doing)* = *Petunjuk/arah melakukan*

Pada tahap ini, penulis akan m konseli untuk *flashback* apa ya dilakukan oleh konseli sebelum konseling atau lebih memfokuska teknik *prilaku sekarang* dalam terapi realitas. Hal ini adalah untuk menyadari apa yang telah

		<p>kepada konseli, penulis akan memberi <i>chek-list</i> kepada konseli untuk konseli jawab.</p> <p>4. <i>P (Planning) = Perencanaan dan komitmen</i></p> <p>Pada tahap metode ini, penulis akan memfokuskan pada <i>teknik merencanakan tindakan</i> yang bertanggungjawab dan <i>perjanjian</i> yang ada dalam teknik terapi realitas. Setelah penulis sampai ke tahap metode ini dengan konseli, maka penulis akan menegaskan kepada konseli bahwa tiada hukuman seandainya konseli tidak mampu mencapai target atau menunaikan target. Penulis hanya menekankan dengan lebih tegas kepada konseli tentang apa yang terjadi kepada konseli seandainya konseli tidak menunaikan janji dan tidak berusaha memecahkan masalahnya sendiri.</p>
5	Wawancara, merupakan proses konseling yang dilakukan penulis dalam memeberikan <i>treatmentnya</i> .	<p>Proses wawancara dalam proses konseling tidak hanya dilakukan sekali saja. Namun di sini penulis akan fokus kepada wawancara <i>treatment</i> yang dilakukan oleh penulis kepada konseli. Dalam proses <i>treatment</i>, penulis bersama konseli di masjid tempat pilihan konseli sendiri. Penulis membiarkan konseli memilih tempat yang diinginnnya agar konseli lebih merasa nyaman dan selesa dengan pilihannya sendiri. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan metode tanya jawab melalui komunikasi dengan sumber data untuk mendapatkan keterangan atau pendapat dari konseli tentang masalah yang dihadapi oleh konseli. Bagi membuatkan konseli berfikir lebih rasional tanpa dibelenggu oleh emosi, penulis akan bertanya soalan yang boleh membuka minda konseli serta membawa penulis untuk berfikir</p>

		<p>tentang masa depan dengan lebih jernih dan jelas. Dalam proses <i>treatment</i> juga, konseli bukan hanya menggunakan kata-kata motivasi tetapi penulis juga menggunakan media yang ada seperti tayangan video serta menyelitkan sedikit game dalam proses konseling agar konseli tidak merasa bosan dengan proses konseling yang dijalankan. Konseli juga pernah mengajak konseli beriadah serta mentadabur alam bagi menenangkan fikiran konseli.</p>
6	<p>Evaluasi / <i>Follow Up</i>, adalah dimana penulis mengetahui sejauh mana terapi yang dilakukan, apakah telah mencapai hasil atau tidak sehingga penulis melihat perubahan konseli dalam jangka waktu yang lama.</p>	<p>Penulis berusaha mengevaluasi proses terapi realitas yang selama ini dilakukan ke atas konseli. Setelah diadakan teknik terapi realitas kepada konseli, penulis melihat adanya perubahan kearah yang lebih baik dari konseli. Namun perubahannya tidak secara menyeluruh namun perubahan tersebut mampu membuat konseli menjadi lebih tenang dan mampu mengawal emosi. Menurut dari luahan konseli, penulis menjadi lebih sistematis dalam mengatur kehidupan seharian serta mampu mengawal emosinya. Selain itu konseli juga menjadi lebih semangat untuk mengerjakan skripsi.</p> <p>Penulis juga melakukan evaluasi / follow up terhadap teman-teman konseli, lingkungan konseli serta suami konseli bagi melihat perubahan dari diri konseli. Menurut teman konseli, konseli sekarang sudah serba sedikit kembali aktif dalam kegiatan dan program majlis ilmu anak Malaysia. Begitu juga dengan lingkungan dan tetangga konseli. Walaupun konseli tidak seramah dulu, namun sekurangnya apabila konseli bertemu dengan tetangga konseli akan tersenyum mesra. Manakala menurut suami konseli, konseli menjadi lebih semangat serta tidak banyak</p>

- ## Analisa Proses Terapi Realitas :

- [illegible]

penulis dalam terapi ini adalah dalam bentuk bimbingan individu ataupun personal konseling, karena penulis hanya menangani konseli seorang saja dan dilakukan secara pribadi dan rahasia tanpa adanya orang ketiga kecuali sewaktu proses indentifikasi masalah dimana penulis mendapatkan sumber yang dapat dipercayai melalui orang yang tertentu.

- 3) Dari segi langkah terapi yang dilakukan sudah dapat dikatakan sesuai dengan teori yang ada yakni yang terdiri dari identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, *treatment*, dan evaluasi / *follow up*, dimana kesemua langkah tersebut dilakukan oleh penulis.

Dari segi masalah yang telah ditangani juga dapat dikatakan sudah sesuai dengan terapi karena pada dasarnya yang ditangani oleh penulis tersebut adalah masalah konseli yang berfokuskan untuk menangani emosi serta dalam masa yang sama untuk membangunkan keluarga sakinah dalam rumah tangga.

Tabel 4.2

Hasil *Treatment*

Latar Penelitian	Alternatif Treatment	Metodologi Treatment
<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh konseli (Halaman 115, Bab III) • Menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli (Halaman 118, Bab III) • Menentukan terapi yang sesuai digunakan bagi membantu memecahkan masalah konseli (Halaman 120, Bab III) • Melakukan terapi terhadap konseli (Halaman 125, Bab III) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencipta <i>trust</i> antara penulis dan konseli (Halalam 113 Bab III) • Menggunakan terapi realitas untuk menangani permasalahan yang dihadapi konseli (Halaman 130, Bab III) • Memberikan <i>check-list</i> kepada konseli untuk di <i>tick</i> bagi mengetahui perkembangan konseli (Halaman 134, Bab III) • Menjadi model dan guru kepada konseli serta memberi dorongan dan kata- 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode WDEP <ul style="list-style-type: none"> - W (<i>what</i>) - D (<i>doing</i>) - E (<i>evaluation</i>) - P (<i>Planning</i>) • Wawancara • Media bagi melakukan penelitian seperti video, <i>whatsapp</i>, <i>facebook</i>, <i>instagram</i> serta sedikit permainan untuk mengelakkan suasana bosan dalam sesi konseling.

	<p>kata motivasi kepada konseli (Halaman 133, Bab III)</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyediakan beberapa media seperti video dan permainan agar konseli tidak merasakan bosan semasa proses konseling (Halalam 136, Bab III)	
--	---	--

Table 4.3

Lanjutan Hasil Treatment

Hasil <i>Treatment</i>	Kelebihan serta kekurangan <i>treatment</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Konseli berjaya memecahkan masalahnya sendiri dengan bantuan dan dorongan dari penulis dengan menggunakan terapi realitas (Halaman 137, Bab III) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kekurangan <i>treatment</i> <ul style="list-style-type: none"> - Memerlukan waktu yang lama - Memerlukan kerjasama dari pelbagai lingkungan - Adanya pengeluaran biaya • Kelebihan <i>treatment</i> <ul style="list-style-type: none"> - Keberhasilan teknik terapi realitas dalam memecahkan permasalahan konseli • Terapi realitas sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli

B. Analisis Hasil Dari Terapi Realitas Dalam Menangani Emosi Seorang Mahasiswi Yang Sudah Menikah Dalam Membentuk Keluarga Sakinah Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Untuk melihat hasil dari pelaksanaan terapi realitas dalam menangani emosi seorang mahasiswa yang sudah menikah dalam membentuk keluarga sakinah di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, maka dengan terapi realitas dan juga proses-proses terapi serta motivasi dari setiap sesi terapi dapat membantu mengembangkan kepercayaan diri. Supaya lebih jelas, lihat table yang disajikan seperti di bawah :

Tabel 4.4

Hasil Akhir Proses Konseling

No	Kondisi Konseli	Ya	Tidak
1	Aktif dalam kegiatan sosial	✓	
2	Bergaul dengan semua orang	✓	
3	Tertutup		✓
4	Taat dengan perintah mengerjakan skripsi	✓	
5	Bersemangat	✓	
6	Perasaan rendah diri		✓
7	Pendiam		✓
8	Kurang percaya diri		✓
9	Kreatif dalam memecahkan masalah	✓	
10	Cepat emosi		✓
11	Sangat sensitive		✓
12	Masalah Ekonomi		✓
13	<i>Overthinking</i>		✓

Dari table di atas, dapat dijelaskan bahwa setelah dilaku proses terapi realitas pada konseli, maka adanya perubahan dari segi psikis dan fisik konseli, hal ini dapat dibuktikan dari kondisi awal yang tampak setelah dilakukan terapi, konseli telah berjaya menjadi identitasnya terdahulu. Prilaku yang sudah ditinggalkan oleh konseli adalah :

1. Konseli lebih aktif dalam kegiatan sosial dimana konseli sering menghadirkan diri di dalam program anak Malaysia walaupun terkadang konseli tidak bisa hadir dengan alasan yang tertentu. Dengan itu, konseli sudah bisa mulai bersosialisai dengan lingkungannya.
2. Konseli sudah mempunyai semangat untuk menyelesaikan skripsinya tanpa menjadikan permasalahan hidup sebagai beban dan menghalang konseli dari menyelesaikan tugas.
3. Konseli berjaya mengawal emosinya walaupun terkadang konseli emosi, namun emosi konseli bisa diandalkan oleh dirinya sendiri. Konseli juga sering bercanda dengan teman-teman tanpa ada rasa khawatir dari teman-teman karena setelah diterapi konseli tidak menjadi terlalu sensitif
4. Konseli tidak merasa rendah diri dengan dirinya sendiri dan menganggap apa yang dihadapinya sekarang merupakan ujian dari Allah bagi mematang dirinya. Konseli bisa menjaga waktu dengan lebih sitematik dimana konseli bisa membagi masa untuk keluarga dan masa untuk menyiapkan skripsi. Konseli sudah bertekad bahwa konseli akan mencoba menjadi isteri solehah dan bertanggungjawab untuk membantu suaminya sama-sama membangun keluarga sakinah
5. Konseli sudah mula menabung, membuat bisnis secara kecil-kecilan bagi menyara kehidupan sementara di sini. Konseli belajar hidup qonaah dan bersyukur dengan apa yang konseli punya pada masa sekarang.

6. Sebelum ini, konseli yang mempunyai permasalahan ekonomi sudah bisa di atasi oleh konseli dan suami. Hal ini karena mereka telah melakukan bisnis secara kecil-kecilan dan hasil dari bisnis tersebut dapat membantu serba sedikit keperluan harian mereka. Mereka juga belajar hidup secara sederhana dan penulis selalu mengatakan kepada konseli agar selalu merasa qonaah dalam kehidupan sehariannya. Begitu juga dengan permasalahan overthinking. Konseli sudah tidak mudah untuk menyalahkan dirinya sendiri atas apa yang terjadi. Konseli lebih berfikir positif dan sentiasa mengajar dirinya sendiri untuk bersangka baik dengan segala perancangan Allah untuk dirinya.

- $\geq 75\%$ atau 70% sampai dengan 100% (dikategorikan berhasil)
- 60% sampai 75% (cukup berhasil)
- $\leq 60\%$ (kurang berhasil)

1) Gejala yang tidak nampak 11 point jadi, $13/13 \times 100\% = 100$

2) Gejala yang masih nampak 0 point jadi, $0/13 \times 100\% = 0$

Berdasarkan hasil presentase dari atas dapat diketahui bahwa hasil Terapi realitas dalam menangani emosi seorang mahasiswa yang sudah menikah dalam membentuk keluarga sakinah di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya di kategorikan berhasil penilaian ini dapat di lihat dari perhitungan presentase yaitu 75% dengan standar uji $\geq 75\%$ atau 70% sampai dengan 100% (dikategorikan berhasil).

Berdasarkan table di atas, penulis dapat melihat tingkat keberhasilan yang sangat jelas dari proses konseling. Selama proses konseling dijalankan, konseli memberi kerjasama yang sangat baik kepada penulis serta konseli sangat ingin keluar dari masalahnya dan memerlukan orang lain bagi menjadi model dan motivator kepada konseli. Bagi memastikan keberhasilan tersebut, penulis berpedoman pada persentase kualitatif perubahan perilaku dengan standar uji sebagai 100% berhasil. Hal ini karena konseli berjaya meninggalkan sikap negatif konseli setelah proses terapi selama empat bulan. Terdapat 11 point yang tersenarai dalam table berjaya di atas oleh konseli sendiri atas dorongan penulis, suami dan orang sekeliling, dan semuanya atas izin Allah SWT.

Maka berdasarkan persentase dari atas, dapat diketahui bahwa terapi realitas sangat berhasil untuk menangani masalah emosi seorang mahasiswa yang sudah menikah di Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya. Namun, keberhasilan terapi tersebut bergantung kepada terapis, konseli juga teknik yang digunakan. Seandainya terapis mampu menggunakan teknik dan metode yang

PENUTUP

Setelah penelitian, penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

- [illegible]

1. Bagi konselor

[illegible]

Selain itu juga, semasa proses konseling konselor jangan terlalu memaksa konseli untuk terus mengikuti proses konseling yang dijalankan. Proses konseling tetap berjalan seperti biasa namun tidak terlalu berat sehingga menyebabkan konseli merasa bosan dan merasa di *brain wash* oleh konselor. Konselor hendaklah menghidupkan suasana yang santai namun tetap berfokus kepada target serta menyediakan beberapa permainan untuk mengelakkan proses konseling menjadi terasa bosan. Doa dari seorang konselor juga harus ada dan tidak mengabaikan konseli setelah tamat proses konseling. Konselor juga merupakan daie di mana seorang daie mengajak madu'nya melakukan kebaikan dan meninggalkan larangan, namun setelah berjaya, jangan pernah tinggalkan mad'u atau konseli begitu saja tanpa menjalin silaturahmi.

Bagi konseli yang mempunyai permasalahan dalam hidup, seorang tidak boleh berputus asa dalam hidup dan sentiasa mencari jalan keluar dari masalah. Allah juga pernah berfirman dalam surah Ar-Ra'du ayat 11 bahwa *"Allah tidak akan mengubah keadaan sesuatu kaum selagi mereka tidak mengubah keadaan mereka sendiri."* Kita hendaklah berusaha mengubah nasib kita sendiri, bukan konselor, bukan orang sekeliling tetapi diri kita sendiri. Semoga dengan usaha yang telah kita lakukan, Allah memberikan ganjaran yang cukup besar di akhirat sana nanti. Sikap sabar, doa, usaha dan tawakal sangat penting diterapkan dalam

Daftar Pustaka

As'ad Abdul Muhai

min, *Risalah Nikah Penuntun Perkawinan*, (Surabaya: Bintang Terang 99, 1993)

Alfiah, Indah. 2013. *Mengenal Terapi Realitas*.

Arifin M, *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan DAN Penyuluhan Agama*
(di Sekolah dan di Luar Sekolah), (Jakarta: Bulan Bintang, 1979)

Basri Hasan, *Membina Keluarga Sakinah*, cet. IV, (Jakarta: Pustaka Antara, 1996)

BP4 Provinsi DKI Jakarta, *Membina Keluarga Sakinah*, (Jakarta: Badan Penasihat Pembinaan dan Pelestarian Perkawinan (BP4) Provinsi DKI Jakarta, 2009)

Corey, Gerald, Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi, (Bandung, PT Refika Aditama, Cetakan ke 7 2013)

Desmita, psikologi perkembangan, (Bandung : PT RosdaKarya, 2009)

Departemen Agama RI, Membina Keluarga Sakinah, (Jakarta: Departemen Agama RI Ditjen Bimas Islam dan Penyelenggaraan Haji Direktorat Urusan Agama Islam, 2005)

Departemen Agama RI, Pedoman Konselor Keluarga Sakinah, (Jakarta, Departemen Agama, 2001)

Direktorat Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam, *Ilmu Fiqih*, Jilid II,
Cet. II, (Jakarta: Departemen Agama, 1984/1985)

